월간 샌디에이고

02
2026

기획 기사
SD 지역 부동산 전망

PR 피플
우리성모병원 멤버십
높은 보험료 대안으로 각광
개인전 연 화가 조용민

교육
새로 이민온 학생 잘 적응할까?
올 입시 더 치열해 진다 대책은?

생활정보
SD 박물관 2월 50% 할인 받자
IRS 사칭 사기 막아내자자

The JoongAng
중앙일보 | The Korea Daily San Diego
SAN DIEGO KOREAN-AMERICAN
COMMUNITY MAGAZINE

H MART®

고객의 건강과 만족을
우선으로 하는 기업, H-MART

H-MART는 100% 싱싱한 자연만을 골라 담았습니다.
이제, 자연 그대로에 정성을 더한 H-MART로 오세요!

H Mart Balboa 7725 Balboa Ave, San Diego, CA 92111
H Mart Mira Messa 9440 Mira Mesa Blvd, San Diego, CA 92126

Member FDIC EQUAL HOUSING LENDER SBA Preferred Lender

bankofhope.com

2026

밝은 새해, 큰 희망

키즈 세이빙스로
아이들의 미래까지
빛나게 해주세요

뱅크오브호프
키즈 세이빙스

세뱃돈부터 차곡차곡 저축하는
현명한 금융습관을 만들어 주세요.
부모님과 함께 관리하며, 경쟁력 있는
이자로 아이들의 미래까지
쑥쑥 자라납니다.

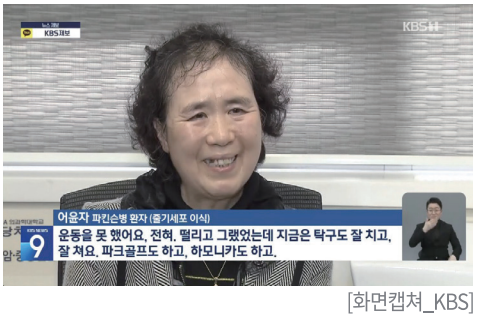
가까운 뱅크오브호프 지점에서
키즈 세이빙스 계좌를 만들어 주세요!

Bank of Hope®

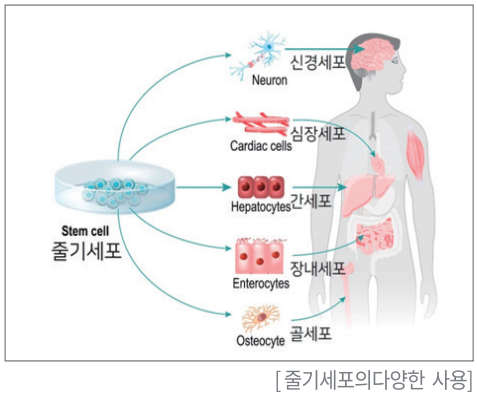
만능 줄기세포

신경줄기세포(NSC) 치료

항노화 방지, 신경 손상, 회복을 돕는 새로운 선택



[화면캡쳐_KBS]



[줄기세포의다양한 사용]

✓ 만능·신경 줄기세포 치료의 혁신

젊음과 신경, 피부 손상 회복. 새로운 선택.

***파킨슨 병, 치매(알츠하이머, 건망증), 루게릭, 척수 손상, 뇌졸중 후유증, 백혈병(백혈구 수치가 3개월 이내로 정상으로 돌아옴)**

✓ 왜 만능·신경 줄기세포 치료인가?

알츠하이머, 파킨슨 병, 루게릭 병(ALS), 뇌졸중, 척수 손상 등은 한번 손상된 신경세포가 자연 회복되기 어렵습니다. NSC는 손상 부위로 스스로 이동(homing), 신경 보호 인자(BDNF, GDNF 등)를 지속 분비, 일부는 뉴런·신경 교세포로 분화하여 기능 회복을 돕습니다.

✓ 줄기세포 엑소좀 + PRP + NO(산화 질소)

최근에는 세포 자체를 이식하는 방식에서 나아가, "줄기세포 유래 엑소좀(exosome)"을 활용한 '비세포성 치료(cell-free therapy)'가 주목받고 있습니다. 무릎 연골 재생, 젊음 유지, 알러지, 머리카락 재생, 통증클리닉

***통풍, 통증은 90% 이상 치료 가능**

100세 시대! 줄기세포치료, 가까운 멕시코로 오세요!

(858)331.7751 | (213)807.4460 | info@bioexosome.com

BEST Choice
BEST REALTOR
AMERICAN REAL ESTATE
이수정 부동산
고급주택·상가·호텔 리스팅전문
부동산 경력 28년
"멋있게 고치고 디자인해서
최고가로 8282 팔아드립니다!"
BRE # : 01211665
이수정 Crystal Lee
AMERICAN REAL ESTATE
4428 CONVOY ST. #220A, SAN DIEGO, CA 92111
★ 8282 팔아드립니다!! ★
단연 최다! 최고! 판매 실적
(858)210.8282
(858)717.3005
www.US8282.com

www.kyjcpa.com

Growth Beyond Expectation

고객 만족 | 고객 가치 창조 | 고객 신뢰

모든것은 언제나 고객의 마음으로 생각하고 고객의 입장에서
최선을 다하려는 KYJ **회계법인**의 노력에서 비롯됩니다.

KYJ 회계 법인은
고객의 특성에 맞는 최적의 서비스를 제공하며,
회계감사, 세무자문, 재무자문, 기업리스크 자문등
영역별로 전문화된 원스탑 서비스를 제공할 수 있는
역량을 보유한 전문가 집단입니다.

San Diego
T. 619.542.1357 F. 619.542.1479
2020 Camino Del Rio N. Suite 1020
San Diego, CA 92108

Irvine
T. 714.398.2945 F. 619.542.1479
7700 Irvine Center Drive, Suite 255
Irvine, CA 92618

KYJ KIM YOO JANG LLP
AUDIT/TAX/CONSULTING

전문적인 지식과 다양한 경험을 토대로 개인부터 대기업에 이르기까지
고객의 신뢰와 가치를 극대화할 수 있는
책임감있는 KYJ 회계법인이 될 것을 약속드립니다.

www.sdwoori.com

20년의 믿음과 신뢰
성모 병원 멤버

$195/mon
종합 병원
(UCSD, SHARP, SCRIPPS등)
입원/ 수술/ 응급실 커버

의료보험
대체 플랜

성모병원
무제한 진료

종합검진
피검사, 초음파
내시경

전문의
의뢰

샌디에고에는 우리 성모병원이 있습니다.
858.277.7111 · 7825 Engineer Rd. #101, San Diego, CA 92111

www.shbamerica.com

신한은행아메리카 Free checking

※ Allows you to make unlimited deposits and withdrawals without a monthly service fee.
※ Allows you to pay your bills online without any additional cost.

Home Mortgage Loan

☑ 주택구매를 고려하십니까?
☑ 모기지를 통한 재융자를 고려하십니까?
☑ Alternative Income Verification Program도 있습니다

SBA 대출 신한이 하면 다릅니다!

신속한 프로세스 | 전담 SBA 론 센터 구축을 통한 신속한 프로세스!

빠른 의사 결정 | 자체 승인이 가능한 SBA PLP Lender로서 신속하게 대출가능여부를 빠르게 결정!

전문성 | 풍부한 경험과 전문성을 바탕으로 한 비즈니스 융자에 대한 해결책 제시!

다양한 SBA 융자프로그램
- SBA 7(a) Loan
- SBA/CDC 504 Loan
- SBA Express Loan

★ Restrictions to open Free checking account my apply.
Minimum opening deposit is $100. Minimum Balance Requirement to keep your account is $0.01

지금 바로 전화주세요

San Diego Branch 858-427-6830

Shinhan Bank America

MEMBER FDIC EQUAL HOUSING LENDER
NMLS514674

real
TEAM SAN DIEGO

김나나 부동산

고객을 먼저 생각하는, 성실하고 책임감 있는
San Diego Realtor 김나나 입니다!

PSAR Award pic

COUNTY OF SAN DIEGO
Supervisor Joel Anderson
CERTIFICATE OF RECOGNITION
Presented to
NANA KIM
PACIFIC SOUTHWEST ASSOCIATION OF REALTORS
2023 Certificate

Nana Kim
Realtor/부동산에이전트
DRE#02091788

619.371.0126 | 1420 Kettner Blvd., #100 San Diego, CA92101 | nanakimrealestate@gmail.com

Member FDIC

hanmi.com

한미은행에서
뱅킹은 더 편리하게
예금은 안전하게

40년 이상 한인 커뮤니티와 함께 해 온 한미은행이
샌디에고 지점과 온라인, 모바일로
더 편리하고 안전한 뱅킹 서비스를 제공합니다.

샌디에고 지점
4637 Convoy St., Ste 101
San Diego, CA 92111
858.467.4800

Bank on Your Dreams
Hanmi Bank

월간 샌디에이고

발행인/편집인
정관묵 Kwan M. Chung

편집 고문
주영성 James Joo

편집 팀장
케빈 정 Kevin Jung

디자인 실장
김현지 Hyunji Kim

행정
제니 윤 Jenny Yoon

표지사진
정호 Jung Ho
송성민 Clay Song

필진
김장식 Jang Sik Kim
조주호 Joo Ho Cho
엘리자베스 김 Elizabeth Kim
이정은 Jungeun Lee
박찬우 Chan Woo Park
지나 리 Gina Lee
문진희 Jin Hee Moon
백이숙 Yisook Baik
자넷 정 Janet Choung
권숙경 Sook Kyoung Kwon
이용식 Yong Lee
노인자 Inja Roh

The JoongAng
중앙일보 | The Korea Daily San Diego

7750 Dagget St. Suite 208,
San Diego, CA 92111
Tel. 858.573.1111
E-mail. thekoreadailysd@gmail.com

중앙 월간 샌디에이고는 무료로 보급됩니다.
가까운 한인 비즈니스에서 만나실 수 있습니다.

THE SAN DIEGO KOREAN-AMERICAN COMMUNITY MAGAZINE is a monthly journal published by the Korea Daily San Diego branch, and is distributed throughout the San Diego county.The deadline to reserve an advertisement space is the 15th of each month. All materials for non-camera-ready ads are also due that day. Camera-ready artwork is due on the 20th of each month. No reproduction of printed material is permitted without the consent of the publisher. All rights reserved. Copyright 2023 by The Korea Daily San Diego.

CONTENTS

February / 2026 • Volume 317

12 특별기획

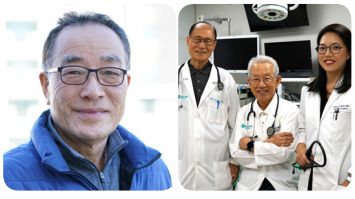
"미국에서 가장 살기 좋은 도시"는
왜 "미국에서 가장 비싼 도시"가 되어가나

16 News

타운 뉴스 / 메트로 뉴스

34 PR

화가 조용민 개인전
'우리성모병원' 멤버십 프로그램



36 People

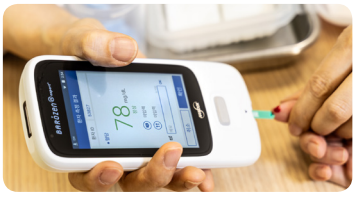
태극권 김진희 사범 , 한희정 사범

40 Education

새로 이민 온 뉴커머 학생 지원
올해 대학 입시 경쟁 더 치열

46 Health

왜 비오고 추우면 무릎이 더 아플까?
당뇨병도 무리한 살빼기 피해야



54 Consumer

샌디에이고 창고 시장 '찬바람'
은퇴 자산 쌓는 시대 끝났다

72 Section

엘리자베스 김 부동산 칼럼
박찬우 재정 칼럼
김장식 시니어 칼럼
이용식 시민영어광장
엘림상담센터 상담 칼럼
조주호 목사 신앙논단
새벽의 복근 라라
노인자 에세이
조앤아트 스튜디오 'Young Artist'

최근 샌디에이고 지역 주택 임대료의 고공행진이 계속 되고 있다. 미션밸리·다운타운·리틀 이태리는 3000달러 안팎, 카멜 밸리와 라호야는 3500달러를 넘는 수준으로 조사됐다. 사진은 콘보이 한인타운 인근 럭셔리 아파트 단지의 전경.〈중앙포토〉

특/별/기/획

“미국에서 가장 살기 좋은 도시”는 왜 “미국에서 가장 비싼 도시”가 되어가나

“2026년 샌디에이고 부동산 · 렌트 시장 리포트” 주거비 위기와 지역별 분석

주거비 위기, 임계점을 넘다

샌디에이고는 아름다운 해안선과 온화한 기후, 안정적인 치안, 그리고 바이오·IT·군사 산업을 중심으로 한 일자리 기반을 갖춘 도시로 오랫동안 ‘미국에서 가장 살기 좋은 도시(America’ s Finest City)’ 로 불려왔다. 그러나 최근 수년 사이 주민들

샌디에이고시의 대표적 중산층 주거지역인 미라메사 지역의 주택가격도 최근 수년간 꾸준히 인상된 것으로 나타타났다. 사진은 미라메사 지역의 주택가 모습.〈중앙포토〉

이 체감하는 삶의 질은 분명한 변곡점을 맞고 있다. 그 핵심에는 단 하나의 문제가 자리하고 있다. 바로 '주거비 부담' 이다.

최근 조사에 따르면 샌디에이고 카운티의 중간 주택가격은 약 92만5000달러에 달하며 평균 렌트비는 월 2950~3300달러 수준으로 집계됐다. 자가주택 소유 가구의 경우 모기지, 재산세, 보험료 등을 포함한 월 주거비가 5000달러를 넘는 사례도 적지 않다. 이는 전국 최고 수준의 부담이며 일부 지역에서는 로스앤젤레스보다도 높은 것으로 조사되고 있다.

이제 문제는 단순한 '고비용' 이 아니라 소득 계층에 따른 주거 접근성 격차가 급속도로 확대되고 있다는 데 있다.

1. 2026년 부동산 시장의 거시환경

2024~2025년 2년 동안 30년 고정 모기지 금리는 6.5~7%대에서 고착화됐다. 2026년 초 역시 금리 인하 폭은 제한적일 것으로 전망되며 주택 거래량은 평년 대비 30~40% 감소한 상태가 이어지고 있다.

기존 저금리로 주택을 매입한 소유주들이 매도를 꺼리면서 시장은 이른바 '잠긴 시장(Locked-in Market)' 구조로 굳어졌다. ('잠긴 시장' 이란 '기존 주택 소유자들이 낮은 기존 모기지 금리를 포기하지 않기 위해 집을 팔지 않아 시장의 매물이 줄고 거래가 정체된 부동산 시장 상태' 를 말한다.)

천혜의 풍광을 자랑하는 샌디에이고 서쪽 해안가 지역의 주택가격은 미국에서도 최상위권에 속하는 것으로 알려졌다. 사진은 휴일 미션비치에서 해수욕을 즐기는 사람들.〈중앙포토〉

여기에 신규주택 공급의 구조적 한계가 더해진다. 엄격한 환경규제, 해안과 보호구역 중심의 지리적 제약, 그리고 단독주택보다 임대 위주의 개발 확산은 만성적인 공급부족을 낳고 있다. 그 결과 '고가 고착화·중저가 희소화' 현상은 더욱 심화되고 있는 것이다.

2. 2026년 렌트시장 전망: 3천 달러 시대의 고착

샌디에이고 렌트 시장은 이미 '월 3000달러 시대'에 진입했다. 미션 밸리·다운타운·리틀 이태리는 3000달러 안팎, 카멜 밸리와 라호야는 3500달러를 넘는 수준이다. 클레어몬트와 커니메사 역시 2800~3000달러로 중산층 부담이 크다. 이스트 카운티만이 상대적으로 낮은 가격대를 유지하고 있으나 격차는 빠르게 줄어들고 있다.

문제는 소득 대비 렌트비의 지출비율이다. 30~40대 직장인의 렌트비 부담률은 평균 36~42%로 주거비 안정선으로 여겨지는 30%를 크게 초과했다. 신규 아파트 공급은 이어지고 있으나 대부분 고급형 단지에 집중돼 중저가 가족형 주택의 부족 현상은 오히려 심화되고 있다.

3. 지역별 주거시장 분석

카멜 밸리와 델마 하이츠는 학군과 치안이 뛰어나 가족 선호도가 가장 높지만 단독주택 가격은 200만 달러에 근접하며 진입장벽도 최고 수준이다. 라호야는 해안 경관과 교육·문화 인프라를 바탕으로 글로벌 부촌의 위상을 강화하고 있다.

스크립스 랜치와 파웨이는 상대적으로 합리적인 가격대와 우수한 학군으로 중산층 가족에게 '

최근 수년간 샌디에이고 카운티 곳곳에서는 대규모 임대주택단지 건설 프로젝트가 진행되고 있다. 사진은 콘보이 스트리트에 건설 중인 한 고급 아파트의 전경. 〈SD 중앙포토〉

가성비 지역' 으로 평가된다. 미션밸리와 그랜트 빌은 교통과 상업시설 접근성이 뛰어나 젊은 전문직 중심의 도시형 주거지로 성장 중이다. 노스 파크와 사우스 파크는 라이프스타일 중심 지역으로 인기가 높지만 가격 상승속도 역시 빠르다.

코로나도는 치안과 환경이 완벽한 반면, 가격 접근성은 가장 낮다. 이스트 카운티는 상대적으로 저렴한 주거비로 최근 이주 수요가 증가하고 있으나 지역별 편차는 여전히 존재한다.

4. 주거비 위기가 남긴 세 가지 결론

첫째, 샌디에이고는 더 이상 중산층에게 쉽게 접근 가능한 주택시장이 아니다.
둘째, 학군·치안·교통 접근성이 지역별 가격을 결정짓는 핵심 요소로 자리 잡았다.
셋째, 공급 부족은 단기간에 해결되기 어려운 구조적 문제로 고착화됐다.

주택 구입자는 금리변동보다 소득 안정성과 장기거주 가능성을 우선 고려해야 하며 렌트 가구는 총 주거비용과 갱신 전략을 보다 현실적으로 계산할 필요가 있다.

샌디에이고의 주거비 위기는 단순한 부동산 문제가 아니라 도시의 미래를 가르는 핵심 변수다. 향후 5년간 주택 공급 확대와 교통 인프라 개선, 중산층과 청년층의 주거 접근성 확보가 이루어지지 않는다면 샌디에이고의 가장 큰 자산인 '삶의 질' 은 일부 계층만의 특권으로 남게 될 가능성이 크다. 전문가들이 2026년을 전환점으로 지목하는 이유가 바로 여기에 있다.

글_김영민 기자 Ⓙ

렌트비 내려가지만 체감은 어려워

1월 평균 2500불 / 전월비 30불 하락 / 부가 비용은 올라

지난해 말부터 최근 수개월간 샌디에이고 카운티의 렌트비가 계속 하락하고 있지만 주민들이 느끼는 실제 체감 수준은 기대에 미치지 못하는 것으로 나타났다.

글로벌 부동산 데이터 업체인 코스타 그룹(CoStar Group)이 최근 발표한 바에 따르면 1월 샌디에이고 지역의 평균 월세는 약 2500달러로 전달 대비 30달러 정도 낮아졌다. 금액상으로는 하락했지만 샌디에이고는 전국에서 여섯 번째로 비싼 임대 시장이라는 점에서 주민들이 느끼는 월세 장벽은 여전한 것으로 알려졌다.

코스타 그룹의 시장분석 책임자인 조시 올은 "통상 연간 렌트비는 평균 3.2% 상승해 왔지만 로컬 임대주택 시장은 팬데믹 직후 한때 12개월 동안 12% 급등하는 비정상적 국면을 겪기도 했다"며 "지금의 하락세는 몇 년 전과 비교하면 분명 개선된 흐름"이라고 평가했다.

그러나 대다수 세입자들이 느끼는 실제 상황은 매우 상이한 것으로 알려졌다. 최근 로컬의 한 방송사가 조사한 바에 의하면 설문에 응한 다수의 세입자들은 "렌트가 내려간 것을 전혀 느끼지 못하겠다"고 반응했다.

특히 군인과 고정 소득층의 부담은 여전하다. 1베드룸 아파트에 월 2700달러를 내는 한 군인 세입자는 세탁기와 건조기 사용에도 추가 비용을 지불하고 있다. 조사에 따르면 헬스장 수영장 보안 게이트 비용 등 각종 편의시설로 월 200~500달러를 더 내는 사례가 적지 않다.

전문가들은 로컬 렌트비의 전반적인 하향세로 인해 선택과 협상의 여지가 커졌다고 조언한다. 발보아 파크 인근과 사우스 카운티 미션 밸리 등 신규 공급이 늘어난 지역에서는 공실 경쟁으로 한 달 무료 렌트나 각종 인센티브를 제시하는 경우가 늘고 있다. 반면 UTC 델마 하이츠 카멜 밸리 해안가 지역은 여전히 강세다. Ⓙ

발보아 파크 유료주차 후폭풍

자동차 박물관 관람객 38% 급감
매출 · 회원 · 봉사자 동반 감소

샌디에이고 발보아 파크에 유료 주차제가 시행된 이후 관람객이 급감한 것으로 나타났다. 사진은 발보아 파크 항공우주 박물관 앞 주차장의 전경. 〈SD중앙포토〉

샌디에이고 시가 발보아 파크 일대에 유료 주차제를 시행한 이후 관광.도보 방문객 의존도가 높은 문화시설들이 직격탄을 맞고 있다.

자동차 전문 전시관인 샌디에이고 자동차박물관(SD Automotive Museum)은 주차 유료화 직후부터 관람객 수가 급감하면서 운영 전반에 부담이 커지고 있다고 밝혔다. 로컬 매체 KGTV에 따르면 이 박물관은 지난 1월 5일 유료 주차제 도입 이후 관람객이 38%나 급감했다.

레니 레슈친스키 CEO는 "주차 비용이 방문 장벽으로 작용해 많은 이들에게 부담이 되고 있다"고 말했다. 이 여파로 매출은 20% 줄었고 회원의 10%가 탈퇴했으며 자원봉사자 역시 10%가 활동을 중단했다는 설명이다.

문제의 유료 주차는 발보아 파크 전반에 적용돼 주민과 관광객, 인근 상권의 불만을 키우고 있다. 박물관 측은 이미 프런트 인력 근무시간을 조정하는 등 운영조정에 들어갔고 자원봉사자 감소로 전시 운영에도 차질이 빚어지고 있다고 전했다.

레슈친스키 CEO는 "이 흐름이 지속되면 코로나19 시기처럼 매출 공백 속에서 겨우 버티는 상황이 재현될 수 있다"며 정책 보완을 촉구했다. 박물관을 비롯한 문화기관들은 시가 주차 정책을 재검토할지 아니면 관람객 감소와 인력축소가 새로운 일상이 될지 주시하고 있다. Ⓙ

한인업주 주정부 상대
거액 벌금 취소 승소

보험사 찾는 과정 일시 공백
상해보험 미가입 이유 3만불
무리한 단속 법적 대응 효과

샌디에이고의 한 한인이 운영하는 일식당이 상해보험 미가입을 이유로 캘리포니아주 노동부로부터 부과 받았던 3만 달러 벌금 전액을 행정재판에서 기각 판결을 받아 한인 사업주들의 관심을 모으고 있다.

샌디에이고 다운타운에 위치한 S스시 식당은 2023년 10월 말 주 노동부의 불시 점검에서 일정 기간 상해보험이 공백 상태였다는 사실이 적발됐다. 보험사는 이전 업주 당시 발생한 클레임을 이유로 요율을 대폭 인상했고, 이에 식당 측은 보다 보험료가 저렴한 보험사를 찾는 과정에서 피치 못하게 약 25일간 보험 공백이 발생했던 것으로 알려졌다.

그러나 노동부는 이런 사정은 고려하지 않은 채 영업정지명령(Stop Order)과 함께 직원 수를 20명으로 산정해 총 3만 달러의 벌금을 부과했다.

이에 식당 측은 변호사를 고용 행정재판을 시작했고, 노동부가 직원 20명 재직 사실을 입증할 증거나 증인을 전혀 제시하지 못했다는 점을 집중적으로 지적했다. 결국 행정판사는 벌금 부과의 근거가 부족하다고 판단해 해당 케이스를 기각했다. 별도로 진행된 형사 경범사건은 약 1년간의 공방 끝에 5000 달러 벌금으로 종결됐다.

2년 가까운 법적 다툼 끝에 승소 소식을 접한 송모 사장은 "가족 모두가 큰 고통을 겪었지만 정의로운 판단을 받아 큰 위로가 된다"고 소회를 밝혔다.

상해보험료 급등과 노동법 단속 강화로 어려움을 겪는 한인 고용주들에게 이번 판결은 무리한 행정 처분에도 철저한 법적 대응이 실질적인 결과로 이어질 수 있음을 보여준 사례로 평가되고 있다.

지난 2년간 이 케이스와 형사법 케이스를 맡아 S스시 식당을 변호한 LA의 김해원 변호사는 "상해보험이 없는 경우 형사법으로 기소된다는 사실을 모르는 한인 업주들이 의외로 많지만 이번처럼 주 노동부의 벌금 부과와 형사법 기소를 모두 당하는 케이스는 매우 드물다"면서 "이번처럼 철저히 준비해서 각종 자료들을 통해 주노동부의 실수를 지적하고 노동부의 벌금부과가 근거 없는 것이라고 객관적으로 반박하면 좋은 결과를 기대할 수 있다"고 말했다. Ⓙ

한타 바이러스 들쥐 발견
야외 활동시에 주의해야

샌디에이고 카운티에서 올들어 처음으로 한타 바이러스에 양성반응을 보인 들쥐가 채집돼 주민들의 주의가 요망되고 있다. 〈카운티 뉴스센터 캡처〉

샌디에이고 카운티에서 올 들어 처음으로 한타 바이러스에 감염된 들쥐가 발견돼 보건당국이 주민들의 주의를 당부했다.

카운티 보건국은 지난 1월 16일 로스 페나스퀴토스 랜치 하우스 인근에서 포획된 들쥐가 한타 바이러스 양성반응을 보였다며 주민들에게 다락, 창고, 차고 등 먼지가 쌓이기 쉬운 공간에서 각별한 주의를 당부했다. 야생 설치류는 사람을 피하지만 설치류의 배설물이나 둥지에서 발생한 먼지에 포함된 바이러스를 흡입할 경우 감염될 수 있다.

지난해에는 로컬에서 포획된 설치류에서 총 16건의 한타 바이러스 감염 사례가 보고됐다. ⓙ

카운티 수퍼바이저위원회
테라 로슨-리머 위원장 연임

테라 로슨-리머 샌디에이고 카운티 수퍼바이저 위원장

샌디에이고 카운티 수퍼바이저 위원회가 2026년 의장단을 확정했다.

수퍼바이저 위원회는 지난 7일 열린 회의에서 현 위원장인 테라 로슨-리머 위원장(사진)을 연임시키기로 결정했다. 위원장은 수퍼바이저 위원회의 공식 대표 역할을 맡고 회의를 주재하며 각종 위원회에 감독관을 지명하는 핵심 직책이다.

부의장에는 모니카 몽고메리 스테프 현부위원장이 역시 연임됐다. ⓙ

SD재향군인회 시무식
주 상원의원 표창식 겸해
정 사드락 목사, 장영길, 박용석, 김금자 씨

시무식에 참석한 참전영웅들과 주요 참석자들의 모습.

샌디에이고 재향군인회 2026년 시무식이 지난 1월 16일 오전 11시 '골든라이프'에서 열렸다. 이날 시무식에는 참전 영웅들과 재향군인회 회원, 지역 단체장 등 약 40여 명이 참석해 새해의 시작을 함께 했다. 백황기 회장은 "새해에도 참전용사와 재향군인들에게 건강과 행운이 함께 하기를 기원한다"며 "샌디에이고 한인 커뮤니티의 발전을 위해 함께 힘을 모으자"고 제안했다. 행사에서는 정 사드락 목사, 장영길, 박용석, 김금자 씨 등 4명에게 최석호 캘리포니아 주 상원의원의 표창장이 수여됐다. 이들은 한인사회를 위해 꾸준히 봉사와 헌신을 해온 분들이다. Ⓙ

샌디에고 최고의 부동산 전문팀

kw KELLERWILLIAMS REALTY

YouTube '이지혁 부동산'

검증 된 리뷰 yelp Zillow Google

Expert Negotiator 3개국어 능통
영어, 한국어, 스페인에 능통한 부동산 전문인

Coming Soon '커밍 순' 서비스
Zillow, Redfin, MLS에 없는 'Coming Soon' 기능으로 쉽고 빠르게!

Compass Concierge 컨시어지 서비스
컨시어지 서비스를 통해 리모델링 또는 스테이징한 집을 더 빠르고 더 높은 가격으로!

Bridge Loan 브릿지 론
기존 주택을 팔지 않고도 다음 주택 다운페이먼트 가능

이지혁 Chi Lee REALTOR, CPA
CalBRE#01979466 / CalCPA#116579

(858)354.9215 kw KELLERWILLIAMS REALTY
chileerealty@gmail.com / www.chileerealty.com

남아는 '노아', 여아는 '엠마' 1위
카운티 신생아 이름 톱10

샌디에이고 카운티가 최근 지난해 출생신고 자료를 바탕으로 남녀 신생아 이름 중 가장 많은 톱10을 발표했다.

이에 따르면 여아는 ▶엠마(Emma) ▶소피아(Sophia) ▶미아(Mia) ▶올리비아(Olivia) ▶이사벨라(Isabella) ▶카밀라(Camila) ▶샬럿(Charlotte) ▶아멜리아(Amelia) ▶소피아(Sofia) ▶발렌티나(Valentina) 순으로 선호됐으며, 남아는 ▶노아(Noah) ▶산티아고(Santiago) ▶리암(Liam) ▶마테오(Mateo) ▶세바스찬(Sebastian) ▶루카(Luca) ▶줄리안(Julian) ▶올리버(Oliver) ▶시어도어(Theodore) ▶엘리아스(Elias)가 상위권에 올랐다.

카운티 관계자는 산티아고.마테오.카밀라.소피아 등이 신생아 이름으로 인기를 끈 있는 것은 지역의 강한 다문화 특징과 라티노의 역사와 문화배경을 반영한다고 설명했다.

또 엘리아스.이사벨라.세바스찬.노아 등은 성서적 전통과 대중문화(디즈니 영향 포함)의 인기를 보여준다는 분석이다.

'100세 살기' 건강 세미나
30일 아미쿠스 한국학교

아미쿠스 한국학교(교장 백송이)'가 주최하는 '건강 세미나'가 지난 1월 30일(금) 오후 6시 30분 아미쿠스 장로교회(10960 Via Frontera San Diego)에서 열려 참석자들로부터 호평을 받았다.

'샌디에이고에서 100세 살기'라는 주제로 열린 이 세미나에서는 서울대학교병원 임상교수이자 가정의학과 전문의인 권혁태 박사와 예방의학교실 부교수인 이중엽 박사가 강사로 나와 참석자들에게 건강 상식과 의료 지식에 대해 알려줬다.

권 박사는 나이와 관계없이 건강 증진을 위해 반드시 알아야 할 기본적인 의학 지식과 실생활에 도움이 되는 건강 정보를 전달했다. 이중엽 박사는 예방접종의 효능과 안전성에 대해 강조하고 섯부른 판단으로 접종 시기를 놓치지 말기를 당부했다. Ⓙ

조용민 종합보험

FARMERS INSURANCE

조용민(Young Min Jo)
CA License# 0B83576

♦ 메디케어(파트C,파트D 및 보충보험) 등 시니어 건강보험
♦ 자동차: 개인, 사업용
♦ 사업체보험, 종업원 상해보험
♦ 주택: Home Owners, Renters
♦ 멕시코: 자동차, 건물 및 책임보험
♦ 건강보험: 개인, 단체
♦ 생명보험: 저축성 및 보장성
♦ 대학 학자금, 연금

Tel.858.277.8383
Fax.858.277.8384
이메일:yjo@farmersagent.com

COVERED CALIFORNIA

Convoy St.과 Ronson Rd.가 만나는 곳에서 서쪽 10m 안쪽에 위치해 있습니다.
(Wendy's뒷편, Big 5맞은편)

yjo@farmersagent.com
7677 Ronson Rd. #210, San Diego, CA 92111

글로벌어린이재단 샌디에이고지부 신년하례식 겸 월례회

글로벌 어린이재단 샌디에이고지부의 '신년 하례식' 겸 1월 월례회가 지난 1월 19일 임재정 회장 자택에서 열렸다. [GCF-SD 제공]

정기총회·자선골프 등 논의

글로벌 어린이재단 샌디에이고지부(GCF-SD.회장 임재정)는 지난 1월9일 신년 하례식 겸 새해 첫 월례회를 갖고 올 한해 추진할 주요 사업 계획에 대해 논의했다.

특히 오는 9월 샌디에이고에서 개최될 '제28차 정기총회'의 세부계획과 3월 말 열릴 자선 골프대회의 준비 상황 등이 주요 안건으로 상정돼 논의됐다. 이날 월례회는 임재정 회장 자택에서 열렸으며 임원진과 회원 등 32명이 참석했다.

GCF-SD는 또 '선한 영향' 연중 캠페인의 일환으로 기존 회원 1인당 1명의 신입회원 또는 휴면회원 모시기 운동을 전개하기로 결정했다.

임 회장은 "세계 곳곳에서 기아로 인해 고통을 겪고 있는 불우 아동들에게 더 많은 양식과 교육기회, 그리고 희망을 전할 수 있도록 많은 관심을 갖고 동참해 달라"고 당부했다. J

GLOPAX
GLOPAX INSURANCE SERVICES
김정욱 John Kim
종합보험
858.866.8735
4683 Mercury St. #F, San Diego, CA 92111
*San Diego, Whittier, Los Angeles,
Rowland heights 네곳에서 도와드립니다
COVERED CALIFORNIA
취급 보험
메디케어 / 오바마 / 주택 / 종업원 상해
건강 / 생명 / 건강보험 / 사업체 / 자동차
시니어 보험서비스의 종합백화점
메디케어 Part C.D 플랜 메디케어 보험·장례보험
오바마케어, 시니어 메디케어는 김정욱에게 문의하세요
LA 855.386.3088
7740 Painter Ave, Whittier, CA 90602
Cell 858.204.4856
메디컬, 시니어케어 스페셜리스트
LIC #OG 32632

시온회계

ZION BKP

858.384.2080

Fax 858.694.0495
zionbkp@gmail.com

INCOME TAX
BOOKKEEPING
PAYROLL
NOTARY PUBLIC

세금보고
세무상담
급여보고
공증

8334 Clairemont Mesa Blvd. ste 212
San Diego, CA 92111

이재환 파머스 종합보험

FARMERS INSURANCE

- 자동차 보험
- 생명보험
- 주택 보험
- Umbrella
- 건강 보험/메디케어
- 사업체 보험/종업원 상해보험

이재환(Jae H. Lee)
Insurance Agent
jlee11@farmersagent.com
Lic. #: 0E13947

COVERED CALIFORNIA Certified Insurance Agent

Tel 858.650.0300 Fax 858.650.0308

email: jlee11@farmersagent.com

7825 Engineer Rd Ste 205-C,
San Diego, CA 92111
(우리성모병원2층)

Mon-Fri : 9:00A.M ~ 6:00P.M

보험 증권과 안내서는 공식문서이며 영어로만 가능합니다.

샌디에이고
한인생활상담소

영어와 문화차이로 어려움을 겪는
한인들의 손길

Consultation
Services
for Koreans
in San Diego

스몰비즈니스 경영지원 | 관공서 업무대행
메디케어/소셜연금 신청 | IHSS 신청 대행

소장 이소진

"상담을 원하시면 전화로 미리 예약해 주세요!"

상담예약 (858)242.9988
손길 Son-Gil,Inc. | E-mail.sojinlee316@gmail.com
7825 Engineer Rd. Suite 205A San Diego, CA 92111

투명하고! 깨끗한!

쿠쿠 정수기

마사지 체어를 렌탈로 저렴하게 사용하시고 5년 후에는 소유권 이전하세요!

샌디에고 CUCKOO RENTAL AMERICA, INC.

CUCKOO RENTAL AMERICA, INC.
쿠쿠밥솥 A/S

매니저 YOUNG KIM "Zion Market 에 오셔서 맛사지체어 체험해 보세요"
(858)242-7271 / (213)808-4142

'예수를 담고 닮아가는 공동체'
샌디에이고 한인연합감리교회, '샌디에이고 예담교회'로 새 출발

'샌디에이고 한인연합감리교회'가 교회명을 '예담교회'로 바꾸고 새로운 출발을 선포했다. 콘보이 한인타운에 소재한 예담교회의 전경.

샌디에이고 한인교계의 대표적 교회인 '샌디에이고 한인연합감리교회' 가 올들어 교회명을 '예담교회' 로 바꾸고 새로운 출발을 선포했다. 사진은 콘보이 한인타운에 소재한 예담교회의 새로운 로고와 이순영 담임목사. 〈김영민 기자〉

샌디에이고 한인연합감리교회가 지난 1월 4일, 새해 첫 주일예배를 드리며 교회명을 ** '샌디에이고 예담교회' **로 변경하고 새로운 출발을 공식 선포했다. 〈관련기사: 월간 샌디에이고 2026년 1월호〉

이와 관련해 담임 이순영 목사는 "교회 이름을 바꾸는 과정은 결코 쉽지 않았지만, 신앙의 본질 위에 더욱 굳건히 서고자 하는 공동체 모두의 깊은 기도와 성도들이 한 마음으로 선택한 역사적인 결정이었다" 고 그 배경을 설명했다.

교회 측에 따르면 '예담(Ye-Dam)' 이라는 이름에는

▲ '예수를 담고 닮아가는 교회' ,

▲ '예수의 사랑으로 세상을 품는 교회' ,

▲ "예수 복음으로 차세대를 세우는 교회" 라는 의미가 담겨 있다.

이 목사는 "예담교회는 예수님의 마음을 품고 서로를 따뜻하게 안으며, 치유와 회복을 경험하는 은혜 공동체를 지향한다" 며 "성경 말씀 위에 바로 서서 한인 2세와 다문화 가정과 함께 예수님의 제자로 성장해 가는 믿음의 공동체로 세워질 것" 이라고 밝혔다. 이어 "샌디에이고 지역사회 속에서 주님의 사랑을 드러내는 교회로 굳건히 서기를 바란다" 고 덧붙였다.

1978년 설립된 이 교회는 지난 48년간 샌디에이고 카운티 한인교계의 구심점 역할을 해오며, 다양한 사역을 통해 지역 복음화와 선교에 헌신해 온 공동체로 잘 알려져 있다. 신앙의 불모지였던 이민 초기부터 지금에 이르기까지, 교회는 예배와 교육, 선교, 봉사를 통해 한인 사회의 신앙적 뿌리를 다져왔다. 교회명 변경과 함께 새 비전을 선포한 샌디에이고 예담교회는, 전통 위에 새로움을 더하며 다음 세대를 향한 믿음의 여정을 힘차게 이어가고 있다. Ⓙ

콘보이 한인타운에 춘천 닭갈비 상륙
'홍대 닭갈비' 가개업

춘천 닭갈비의 풍미를 가져온 홍대 닭갈비가 콘보이 한인타운에 상륙했다. 사진은 이 업소의 젊음과 열정이 넘치는 실내 일부.

2월 14일 그랜드 오픈 목표

콘보이 한인타운에서도 춘천의 정통 풍미를 담은 닭갈비를 맛볼 수 있게 됐다.

닭갈비 전문점 '홍대 닭갈비' 가 지난 1월 17일부터 가개업(Soft Opening)에 들어 갔으며 오는 발렌타인 데이인 2월 14일 그랜드 오픈을 목표로 막바지 준비에 한창이다. 이번 가개업은 정식 개업에 앞서 모든 메뉴의 맛과 주방 위생 상태, 서비스 전반을 점검하기 위한 과정으로, 업소 측은 경제적 손실을 감수하면서까지 실제 영업을 통해 문제점을 보완하고 고객들의 의견을 적극 수렴하고 있다. 이를 통해 정식 오픈 시 발생할 수 있는 시행착오를 최소화한다는 계획이다.

'홍대 닭갈비' 는 공동대표인 이현구, 최현준 씨가 직접 개발한 자체 브랜드로, 춘천의 명물인 전통 닭갈비의 기본 맛을 바탕으로 다양한 메뉴를 선보이고 있다.

메인 메뉴는 ▲닭갈비(원조, 불, 간장, 모짜렐라 치즈, 곱창), ▲돼지갈비 구이, ▲곱창, 대창,막창 등이며 짝꿍 메뉴로는 물 막국수, 비빔 막국수가 준비돼 있다. 또 ▲닭갈비 세트 메뉴로는 젊은 층이

선호하는 ▲커플 세트(2인분)와 ▲프렌즈(3인분), ▲패밀리(4인분) 등이 마련돼 있다. 이외에도 사이드 메뉴로는 ▲홍대 볶음밥, ▲치즈 볶음밥 등이 있다. 전채 요리 중 ▲홍대 닭강정, ▲감자전 등도 인기를 끌고 있다. 모든 메뉴명에 '홍대' 라는 접두어를 붙인 것이 이곳 만의 특징이다.

이미 가개업 기간 중인 이곳을 찾은 한인 고객들 사이에서는 "맛이 좋고 양도 넉넉하다" 는 호평이 이어지고 있다. 특히 불 닭갈비에 대해 "맛이 예술" 이라는 반응도 나오는 등 업소 측은 메뉴 경쟁력에 강한 자신감을 보이고 있다.

외관보다 훨씬 넓은 실내 공간은 최대 100명까지 수용 가능하며, 6명에서 12명까지 함께 앉을 수 있는 테이블이 마련돼 있어 각종 모임이나 소규모 연회 장소로도 적합하다.

이 식당의 최현준 공동대표는 "최고의 맛과 위생과 청결, 그리고 질 높은 서비스를 제공하는 것은 기본" 이라며 "젊음과 열정이 넘쳐 흐르는 홍대 분위기를 콘보이 한인타운에서 그대로 느낄 수 있는 공간으로 만들고 싶다" 고 말했다. 그는 지역 한인들의 관심과 응원도 함께 당부했다.

홍대 닭갈비는 뱅크오브호프(Bank of Hope) 은행이 들어선 몰 안에 위치해 있다.

▶ 주소: 4428 Convoy St. #130 San Diego

▶ 전화: (619) 694-7826 (J)

부고

김호건 사장 별세

고 김호건 씨

엔세나다서 식당 운영 멕시코 엔세나다에 거주하던 김호건(사진) 씨가 지난 1월 17일 사고로 별세했다. 향년 55세. 김 씨는 현지에서 '김스코리안푸드(Kim's Korean Food)'식당을 운영해 왔다. 관계 당국에서는 김 씨가 사망 당일 식자재를 구입하러 가다가 심장마비를 일으켜 교통사고를 낸 것으로 추정하고 있다. 김 씨는 1980년 대 말부터 샌디에이고 지역에서 스왑밋 등 비즈니스를 시작했으며, 한 때는 한국에서 사업체를 운영하기도 했다. 유가족으로는 남매가 있다. Ⓙ

오인섭 전 부회장 상배

오인섭 전 샌디에이고 한미시니어센터 부회장의 부인 이청차 씨가 지난 1월 11일 지병으로 별세했다. 향년 83세. 고인은 그동안 폐암으로 투병 생활을 해왔다. 고인은 남편과 함께 1980~90년대까지 '한일마켓'을 운영했었다.

유가족으로는 남편과 2남1녀가 있다. 장례예배는 2월 3일(화) 오전 11시 '글렌에비 메모리얼 파크(3838 Bonita Rd. Bonita)'에서 정 사드락 목사의 집례로 열린다. Ⓙ

▶연락: (858) 444-507

샌디에이고 카운티 인구 333만6천 명 돌파

성장세 유지 / 전년 보다 0.32% 증가
캘리포니아 인구도 3년 연속 소폭 증가세 LA 카운티는 산불·이민 감소로 큰 폭 감소

clipartkorea

캘리포니아주 재무국(California Department of Finance)이 지난해 말 발표한 자료에 따르면, 주 내 두 번째로 인구가 많은 샌디에이고 카운티의 2025회계연도 인구는 333만6,081명으로 집계됐다. 이는 전년도 332만5,274명보다 1만807명이 늘어난 것으로, 증가율은 0.32%에 해당한다.

같은 기간 캘리포니아주 전체 인구는 약 1만9,200명(0.05%) 증가해 3,952만9,000명을 기록했다. 코로나19 팬데믹 이후 감소세를 보였던 주 인구는 최근 3년 연속 완만한 증가 흐름을 이어가고 있다.

샌디에이고, 로스앤젤레스, 오렌지, 리버사이드 카운티 등을 포함한 캘리포니아 내 상위 10대 대형 카운티는 주 전체 인구의 약 72%를 차지한다. 이 가운데 인구 100만 명 이상인 10개 카운티 중 7곳은 인구가 증가했으나, 로스앤젤레스와 오렌지 카운티 등 3곳은 감소세를 보였다. 특히 LA 카운티는 2025회계연도에 약 2만8,500명이 줄어들며 주 내에서 가장 큰 감소폭을 기록했다. 재무국은 팔리세이즈(Palisades)와 이튼(Eaton) 산불을 포함한 9건의 대형 산불로 인한 국내 인구 이동 증가와, 국제 순이민 감소가 주요 원인으로 작용한 것으로 분석했다.

주 전체적으로는 7월 1일 기준 연간 국제 순이민이 12만6,000명에 달해 인구 증가에 크게 기여했지만, 타주로의 국내 순이동 감소 폭이 이를 웃돌면서 전체적으로는 약 8만9,000명의 순인구 유출이 발생한 것으로 나타났다.

재무국은 트럼프 행정부의 이민 정책 영향과 사망자 수가 장기 평균 수준으로 회귀함에 따라, 향후 수년간 캘리포니아의 인구 증가 속도는 둔화될 가능성이 높다고 전망했다. Ⓙ

한인타운 인근 클레어몬트에 30년 장기 개발 계획 확정

클레어몬트 지역의 주택 1만4천 채 건설을 포함한 새로운 클레어몬트 커뮤니티 개발 계획이 발표됐다. 시온마켓이 들어선 이 지역과 인근 지역들이 더욱 활성화 될 전망이다.

주택 1만4천 채 신설·공원·상업시설 대폭 확충

샌디에이고시가 클레어몬트(Clairemont) 지역을 대상으로 한 대규모 개발 계획을 공식 확정했다. 토드 글로리아 샌디에이고 시장은 지난 달, 주택 1만4천 채 건설을 포함한 새로운 클레어몬트 커뮤니티 개발 계획에 서명했다.

이번 계획은 향후 30년 동안 클레어몬트를 보다 살기 좋은 동네로 바꾸는 장기 청사진이다. 가장 큰 목표는 자동차에 의존하지 않고도 생활이 가능한 '걷기 좋은 동네' 를 만드는 것이다.

이를 위해 시는 클레어몬트 곳곳에 주거시설, 상업시설(상점·쇼핑센터), 공원과 레크리에이션 공간이 함께 어우러진 '커뮤니티 빌리지 센터' 를 조성할 예정이다.

또한 사무 공간과 체육·문화시설도 함께 늘려, 지역의 기능성과 미관을 동시에 개선한다는 방침이다. 이미 일부 쇼핑센터에서는 외관 개선과 리모델링이 시작돼, 변화의 조짐이 보이고 있다.

글로리아 시장은 이번 계획에 대해 "클레어몬트 커뮤니티 플랜 업데이트는 공정한 주거(Fair Housing)를 실현하기 위한 중요한 진전" 이라며 "배경과 소득, 연령에 상관없이 모두가 환영 받고 정착할 수 있는 지역이 되도록 의도적으로 계획한 것" 이라고 밝혔다.

구체적인 공사 일정과 1차 착공 프로젝트는 앞으로 몇 달 안에 발표될 예정이다. 시 당국은 개발 과정 전반에 걸쳐 주민 의견 수렴과 커뮤니티 참여를 적극 반영하겠다고 강조했다.

이번 개발 계획은 향후 클레어몬트 지역의 주거 환경과 부동산 시장에도 적지 않은 영향을 미칠 것으로 보인다. Ⓙ

LA-인천 노선 항공사 또 생겨
연방교통부 파라타항공 잠정 승인

PARATA AIR

한국의 신생 저비용항공사(LCC)인 '파라타항공(PARATA Air)'이 연방교통부(DOT)로부터 미주 노선 운항 잠정 승인을 받았다.

이에 따라 '파라타항공'은 인천과 LA, 라스베이거스 등을 잇는 노선을 우선 검토하고 있다. 장거리 노선에는 최소 3대의 에어버스 A330-200 기종을 투입할 계획이다.

DOT는 20일 '파라타항공'에 대해 미국-한국 간 여객·화물 운항을 허용하는 외국 항공사 운항 허가에 대한 잠정 승인했다고 밝혔다. 승인 기간은 최대 2년이다.

이번 조치로 '파라타항공은' 양국 간 정기편과 전세편은 물론 일부 제3국 연계 노선 운항도 가능해졌다. 다만 2028년 1월 이후에도 미주 노선을 유지하려면 정부의 정식 운항 허가를 추가로 받아야 한다.

'파라타항공'의 진출로 한국과 미국 간 직항 노선 경쟁은 더욱 치열해질 전망이다. 항공 데이터 업체 OAG에 따르면 현재 한국과 미국을 잇는 직항 노선은 7개 항공사가 운영하고 있다. 대한항공이 최대 점유율을 차지하고 있으며, 델타항공과 아시아나항공이 뒤를 잇는다.

'에어프레미아'와 '유나이티드항공', '아메리칸항공', '하와이안항공'도 미주 직항 노선을 운항 중이다. '파라타항공'이 새로 가세할 경우 공급 확대로 인한 경쟁 심화는 불가피할 전망이다.

한편 '파라타항공'은 지난 2024년 공기청정기 제조업체 '위닉스'가 저비용 항공사인 '플라이 강원'을 인수하며 사명을 변경한 회사다. Ⓙ

조마루 감자탕

어머니의 맛,
한국의 맛을 보여드립니다

40년을 한결같이 지켜온 전통,
한국 사람이면 남녀노소 누구나 좋아할만한 맛으로
푸짐하게 샌디에이고에서도 맛보실 수 있도록 영양가득하게 모시겠습니다.

해장국 전골 간장뼈찜 콩나물 뼈찜

location

- SanDiego (858)737-4005
  4367 convoy st., SanDiego, CA 92111
- National City (619)420-5555
  2220 E Plaza blvd., SanDiego, CA 91950
- Cerritos (562)467-7979
  11900 South St. #110, Cerritos, CA 90703
- Las Vegas (702) 860-0040
  2550 S. Decatur Blvd. Las Vegas, NV 89102
- Chicago (coming soon)

OPEN HOUR : 10:30am – 10:00pm
www.jomaruusa.com

대한민국 대표 감자탕 프렌차이즈
프렌차이즈 문의
(858)737.4005

화가 조용민 씨

화가 조용민 개인전

'샌디에이고의 늦가을' 리셉션 열려

지난 1월 17일 열린 개인전 리셉션에서 조용민 작가(가운데)가 화가 조상아 씨(왼쪽)와 또 다른 지인과 함께 작품에 대해 담소를 나누고 있다.

샌디에이고와 해외 자연을 담은 인상파 풍경화 36점 선보여

화가 조용민 씨의 개인전 '샌디에이고의 늦가을' 리셉션이 지난 1월 17일, 퍼시픽 비치에 위치한 테일러 브랜치 도서관(4275 Cass St., San Diego)에서 열렸다.

풍경화를 주제로 작품 활동을 이어오고 있는 조 작가는 지난해 11월 15일부터 1월 30일까지 같은 장소에서 개인전을 개최했다. 이번 전시에서는 조 작가가 지난 10년간 그려온 작품 가운데 36점을 엄선해 선보였으며, 샌디에이고 지역 풍경을 비롯해 해외 여행지에서 만난 자연의 모습을 화폭에 담았다. 인상파적 감성을 바탕으로 한 부드러운 색감과 섬세한 표현이 특징이다.

전시를 관람한 관람객들은 "일상에서 접하는 익숙한 풍경이 조 작가의 시선과 손길을 거치며 한층 더 따뜻하고 친근한 모습으로 재탄생했다" 며 "부드럽고 아름다운 색채가 인상적" 이라는 평가를 내놓았다.

판매금 전액 선교활동 지원

조 작가는 샌디에이고 한인타운에서 30년 넘게 보험대리점을 운영해온 사업가로, 학창 시절 미술 수업 이후 한동안 그림과 거리를 두고 지내다 지난 10여 년 전부터 다시 붓을 잡은 늦깎이 화가다. 이번 전시는 2019년에 이어 두 번째 개인전으로, 짧지 않은 작품 활동 기간 동안 꾸준히 쌓아온 내공을 보여주는 자리로 평가받고 있다.

리셉션에 참석한 지인들과 관람객들 역시 "화가로서의 이력이 길지 않은데도 불구하고 놀라울 정도로 많은 작품을 꾸준히 선보이고 있다" 며 아낌없는 칭찬과 격려를 보냈다.

한편 이번 전시 작품의 판매 수익 전액은 '샌디에이고 예담교회' (옛 한인연합감리교회)를 통해 동구권과 중남미 등 오지에서 활동 중인 선교사들에게 전달될 예정이다. 예술을 통한 나눔이라는 점에서 지역 사회의 관심도 이어지고 있다. Ⓙ

샌디에이고 태극권을 이끄는 두 여성 고수

태극 검법을 구사하고 있는 두 고수 왼쪽이 한희정 고수, 오른쪽이 진희 뮤렌 고수

권법을 구사하고 있는 진희 뮤렌

김진희 사범
한희정 사범

쉼처럼 흐르고, 삶을 바꾸다…
태극권으로 건강을 전하는 한인 여성 사범들
'태극권'…느림의 힘으로 세상을 치유하다

태극권 고수인 두 한인 여성이 지역 타이치 대회와 행사 등에서 활발한 활동으로 지역 사회의 관심을 모으고 있다.

화제의 주인공은 타이치 사범인 진희 뮤렌(한국명 김진희) 씨와 한희정 씨. 두 사람 모두 태극권 수련 경력 20년이 넘는 고수들로 콘보이 한인타운에 위치한 ' Golden Rishi Qigong & Tai Chi' 도장과 출라비스타의 '사우스웨스턴 칼리지(Southwestern College)' 에서 후학 양성에 힘쓰며 태극권의 저변 확대에도 앞장서고 있다.

진희 뮤렌 씨는 태극권을 "무술이면서 동시에 내공을 연마하는 건강 수련" 이라고 정의한다. 그는 "수련을 지속하다 보면 기의 순환이 원활해지고, 내적인 힘이 자연스럽게 쌓이는 것을 몸으로 느끼게 된다" 고 말한다.

중국을 배경으로 하는 영상을 보면, 공원이나 마을 광장에 수십 명, 때로는 수백 명의 주민들이 모여 마치 느린 군무를 추듯 팔과 다리를 허공에 그리며 천천히 움직이는 장면을 가끔 만나게 된다. 속도는 느리지만, 모든 참가자가 한 몸이 된 듯 절도 있게 이어가는 동작은 보는 이로 하여금 묘한 경외감마저 느끼게 한다.

명·청 교체기인 17세기 전후에 체계화된 것으로 알려진 '태극권' 은 중국을 대표하는 전통 무술 중의 하나이다. (영어로는 Tai Chi 또는 Tai Chi Chuan으로 불린다.)

권법을 구사하고 있는 한희정

격렬한 타격이나 빠른 동작을 강조하는 여타 무술과 달리 태극권은 몸과 마음을 함께 단련하는 수련법으로 중년층과 60대 이상 노년층에게 특히 적합한 무술로 평가받고 있다. 이러한 특징 덕분에 최근 미국에서도 태극권을 배우는 인구가 빠르게 늘고 있다.

관련 조사에 따르면 현재 미국 내 태극권 수련 인구는 약 200만~300만 명으로 추정된다. YMCA를 비롯해 커뮤니티 칼리지, 시니어 센터, 병원 재활 프로그램 등에서 태극권이 정규 강좌로 채택되는 경우가 해마다 증가하는 추세다. 샌디에이고 역시 예외는 아니다. 최근 수년 사이 지역 내 태극권 인구가 눈에 띄게 늘고 있는 것으로 알려졌다.

한희정 사범은 태극권을 "건강을 위해 무엇보다도 효율적인 운동" 이라고 강조한다. 그는 "나이가 들어서도 무리 없이 몸을 단련할 수 있는 운동이 태극권 이라며 한인 사회의 건강을 위해" 적극 추천하고 있다"

진희 뮤렌 사범은 "역시 과학적으로도 태극권은 당뇨나 고혈압 같은 성인병은 물론, 알츠하이머와 파킨슨병 등 노인성 질환의 예방과 회복에 도움이 된다는 연구 결과가 꾸준히 나오고 있다" 며 "회복력 측면에서는 태극권만큼 좋은 운동을 찾기 어렵다" 고 설명했다.

한희정 사범은 "태극권은 내 안의 에너지를 키우고 스스로를 보호할 수 있게 해주는 운동" 이라며, 실제 수련 사례를 소개했다. "허리 통증으로 고생하던 수련생이 8년간 태극권을 수련한 뒤 산행을 즐길 만큼 건강을 회복했고, 전신 관절염으로 휠체어 생활을 하던 분도 지금은 일상생활을 무리 없이 하고 있다" 고 전했다. 기공과 태극권을 병행하는 수련 방식이 더욱 깊은 효과를 낸다는 설명이다.

한편 진희 뮤렌 씨는 화가이자 미술 강사로도 활동 중이며 태권도 2단을 보유한 다재다능한 무술인이다. 한희정 씨는 남편 한상복 관장과 함께 태극권과 기공 수련을 지도하고 있으며 웹 디자이너로도 활동하고 있다.

두 여성 고수가 지역 사회에 건강한 삶의 방식을 전파하고 있다.

느림 속에서 강함을 찾는 태극권. 그 깊은 울림이 샌디에이고 한인 사회에 조용하지만 확실하게 퍼지고 있다.

글_김영민 기자 ⓙ

365일 주 7일 24시간

서비스, 맞춤형 보험,

신속하고 공정한

클레임 처리

무엇보다도 보험료를 절약할 수
있는 방법을 찾아 드리겠습니다.
귀하가 누릴 수 있는 모든 할인혜택을
전부 찾아서 보험료를 평균 $480까지
절약할 수 있도록 도와드리겠습니다.*

더 좋은 내일의 시작
지금 전화하세요!

State Farm™

손성원 Sung Won Sohn, Agent
Insurance Lic#: 0D83694

7888 Dagget St. #101
San Diego, CA 92111 (한국일보 빌딩)
Bus:(858) 614.1600 / Fax:(858) 614.4304
statefarm.com/korean

*State Farm으로 바꾼 신규 가입 고객 대상으로 한 2010년 전국 설문조사에 가구당 연평균 절약금액을 기초로 함.
State Farm®의 보험 약관, 적용 및 각종 고시 등은 영문으로 작성되어 있습니다.

State Farm Mutual Automobile Insurance Company, State Farm Indemnity Company · Bloomington, IL 1205028

지금 전화주시면 성심껏 도와드리겠습니다

좋은 에이전트와의 만남

부동산 매매는 믿을 수 있는 브라이언 용을 선택하십시오

만남은 항상 소중합니다
집, 사업체 부동산에 관한 모든 문의환영

- 성실과 정성으로 최선
- 정직한 가격의 매매와 투자
- 재산증식의 확실한 도우미
- 고객이 입증한 정직과 성실

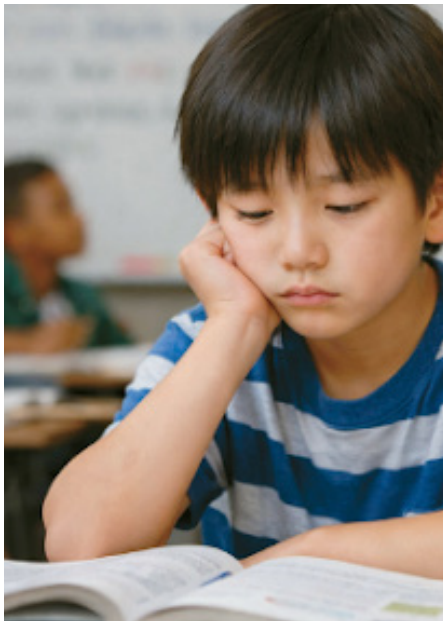
우리부동산대표 브라이언 용
직통:858.922.2915
DRE. # 01382159

B.Y. WOORI REALTY
브라이언 용 부동산

7750 Dagget St. Suite #208-B, San Diego, CA 92111
T. 858.922.2915 F. 858.654.0100

새로 이민 온 뉴커머 학생 지원

"우리 아이, 미국 학교에 잘 적응할 수 있을까?"



갓 이민 온 가정의 초중고 자녀는 학교 생활 적응이 쉽지 않다. 하지만 이민자의 나라 미국에는 법률로 이를 돕는 프로그램이 많다. 그럼에도 학부모들의 적극적인 관심이 필요하다. 수업에 들어가서 영어를 하나도 이해하지 못해서 어려움을 겪는 한인 어린이의 모습이다. [AI생성]

미국 온 지 3년 미만은 '뉴커머 학생'
모국어, 장애물 아닌 자산으로 인식
적응 지름길은 적극적인 친구 사귀기

"영어를 못하는데 학교에 적응할 수 있을까?" "학교에서 어떻게 도와주나요?" 미국으로 이민을 준비하거나 최근 이민 온 한인 가정이라면 누구나 이런 고민을 안고 있을 것이다. 특히 초등학교 고학년이나 중학교 나이의 자녀를 둔 가정이라면 걱정은 더욱 클 수밖에 없다. 다행히도 미국 학교 시스템은 새로 이민 온 학생들, 즉 '뉴커머(Newcomer)' 학생을 위한 체계적인 지원 프로그램을 마련하고 있다. 뉴커머 학생 지원 시스템을 알아본다.

뉴커머 학생

최근 미국에 도착한 학생을 '뉴커머(Newcomer)' 라고 부른다. '모든 학생 성공법(Every Student Succeeds Act, ESSA')의 3장(Title III)에는 이민 3년 미만의 학생을 '이민 아동 및 청소년' 으로 정의한다. 뉴커머 학생은 난민이나 망명 신청자의 자녀일 수 있고, 서류 미비 이민자의 자녀일 수 있으며, 가족과 함께 왔거나 혼자 온 경우도 있다. 미국에 온 지 며칠 또는 몇 주밖에 안 된 학생도 있고, 좀 더 오래 체류한 학생도 포함된다. 최근 조사 자료에 따르면 미국에는 84만 명 이상의 이민 학생이 있으며, 460만 명 이상의 '영어 학습자(English Learner)' 가 있다.

연방법에 따르면 미국에 온 아동은 이민 신분이나 시민권 여부와 관계없이 교육을 받을 권리가 있다. 1964년 민권법 6장(Title VI)은 영어 능숙도를 보여주지 못하는 학생도 '모든 아동이 받는 학업 콘텐츠 교육에 참여할 수 있도록 하는 언어 교육 프로그램' 을 받을 권리가 있다고 규정했다. 학교는 학생이나 부모의 이민 또는 시민권 신분에 관계없이 모든 아동에게 제공되는 평등한 교육 참여를 거부할 수 없다. 학생들은 이민 절차를 기다리는 동안 지역 사회에 거주하는 다른 아동과 마찬가지로 지역 학교에 등록할 권리가 있다. 주법에서도 일정 연령까지 아동이 학교에 다녀야 한다고 규정하고 있다.

ESSA 3장은 1965년 '초중등교육법' 의 일부로, 영어 학습자들이 영

어 능숙도를 달성하고 각 주의 학업 기준을 충족하도록 돕는 것을 목적으로 한다. 주정부는 이민 학생이 많이 증가한 교육구에 보조금을 지급하기 위해 'ESSA 3장' 예산의 최대 15%를 따로 떼어놓아야 한다.

등록 시작부터 체계적 지원

(1) 1단계 환영과 오리엔테이션

미국 학교들은 뉴커머 학생과 가족을 환영하는 것부터 시작한다. 많은 교육구에서는 웰컴센터를 운영하여 새로 온 가족을 안내한다. 공립학교는 학생 및 가족을 위한 여러 지원 서비스를 제공한다. 학부모에게는 학업, 사회적 기술, 지역 자원 분야에서 학부모 참여 그룹, 행사나 프로그램을 제공한다. 학교는 등록 과정에서 언어 장벽을 제거하기 위해 가정에서 어떤 언어를 사용하는지 파악해 지원한다.

(2) 2단계 영어 능력 평가

학교는 등록 후 신속하게 학생의 영어 능력을 평가한다. 영어 능력과 숙련도를 보여주는지 추적한다.

(3) 3단계 학업 배치 및 성적 평가

중고생의 경우, 학교는 이전 학업 이력을 평가하여 적절한 학점을 부여한다. 법률에서는 교육구가 비공식 문서를 받아들일 수 없다고 명시하지 않는다. 그러나 교육구는 비공식 문서가 진짜이고 학생의 학업 이력을 정확하게 반영하는지 확인해야 한다. 비공식적이고 검증되지 않은 성적표만 있는 경우, 교육구는 졸업에 대한 장벽을 줄이기 위해 역량 또는 숙달 기반 학점 정책을 채택하고 시행하는 것을 고려해야 한다. 해외에서 전학 온 고교생은 이전 학업에 대한 고교 과정 학점을 받기 위한 평가를 받아야 한다.

다양한 프로그램 모델과 교실 지원

(1) ESL/ENL 프로그램의 3가지 모델

첫째, 전환형 이중언어 교육(Transitional Bilingual Education): 1-3년간 영어와 모국어로 교육한다. 점진적으로 영어로만 진행되는 수업으로 전환하도록 돕는다.

둘째, 유지형 이중언어 교육(Maintenance Bilingual Education): 초등 내내 두 언어로 교육하여 완전한 이중 언어 능력을 개발한다. 모국어를 장애물이 아닌 자산으로 인식한다.

셋째, 구조화된 영어 몰입(Structured English Immersion): 영어로 내용 교육을 통해 영어를 배운다. 언어 학습을 과학이나 수학과 같은 과목과 분리하지 않고, 교사들이 모든 수업에 영어 개발을 통합한다.

(2) 별도 과정과 특별 지원: 일부 학교는 ESL 학생만을 위한 별도(sheltered) 과정을 제공한다. 예를 들어, 과학 교사 자격증과 TESOL 자격증을 모두 가진 교사가 가르치는 과학 수업을 제공한다. 초등(K-5학년)에서 영어 능숙도를 개발하는 학생들은 ESL 지원을 제공하는 학교에 다닐 수 있다. 중학교(6-8학년)의 영어 능숙도를 개발하는 학생도 ESL 지원을 제공하는 중학교에 다닐 수 있다.

(3) 교사 협력과 교실 전략: 팀 티칭 방식을 사용할 때 ESL 전문가와 학년별 교사가 팀으로 협력하여 학급의 모든 학생에게 교육을 계획하고 제공한다. 교실 교사는 내용을, ESL 전문가는 영어 학습자를 위한 효과적인 전략을 전달한다. 일선 교사가 사용하는 실천 전략으로는 ▶침묵기가 있을 수 있고 학생들이 말할 수 있는 것보다 더 많은 언어를 이해할 수 있다는 점을 인식하기 ▶모국어를 사용하는 '버디' 를 배정하기, 동료의 역할만 ▶더 느리지만 여전히 정상적인 속도로 말하고 학생들에게 응답을 요청할 때 더 많은 대기 시간 제공하기 ▶제스처와 표정 사용하기 ▶버스 정류장 찾기, 학교 행동 기대 이해하기, 수업 종 시스템, 사물함 사용하기 등 기본적인 학교 생활 안내

트라우마 이해하고 지원

(1) 뉴커머가 겪는 트라우마

뉴커머 학생은 종종 심리적이든 신체적이든 트라우마를 경험한다. 아시아계 및 라틴계 이민 가족의 아동은 우울증, 불안, 외상 후 스트레스 장애 발병률이 비이민 아동보다 최대 2배 높다. 이들의 트라우마는 ▶고국에서의 폭력적 경험과 재정착 과정 ▶수 주간의 위험한 여행 ▶가족 분리나 새로운 가족 구성원과의 만남 ▶식량, 주택, 의료 서비스에 대한 접근 부족 ▶미국에서의 법적 지위에 대한 불확실성 또는 추방에 대한 두려움 ▶학교나 지역사회에서 직면하는 차별

(2) 트라우마 인식 교육

트라우마 인식 교육은 행동에 미치는 영향을 탐구하고, 치유를 지원하며, 학생의 자기 모니터링 능력을 촉진하고 학

교에 긍정적으로 참여하도록 돕는다. 교사들은 여러가지 증상을 인식할 수 있어야 한다. 이러한 증상은 종종 의도적인 나쁜 행동으로 오해되어 징계 조치를 받게 되지만, 실제로는 동정심 어린 이해가 필요한 트라우마 반응이다. ▶잦은 신체 통증 ▶주의력 부족 ▶공격성 ▶갑작스러운 울음 ▶사회적 위축 ▶등교 거부

뉴커머 센터와 특화 프로그램

(1) 뉴커머 센터의 역할

미국 전역의 많은 교육구에서는 뉴커머 센터를 운영하고 있다. 뉴커머 센터는 -학업 가속화 -사회정서적 학습 -지역사회 참여 -문화적으로 적절한 정신 건강 서비스 등을 지원한다.

(2) 포괄적 필요 충족

학술 연구에 따르면 뉴커머 학생은 언어 습득과 학업 성공의 전제 조건으로 충족되어야 하는 포괄적 필요가 있다. 예를 들어, 안전한 주거, 재정 지원, 법률 지원, 정신 건강 및 트라우마 지원, 사회적 및 문화 적응 지원 등이다.

가족과의 파트너십

(1) 뉴커머 가족의 참여

뉴커머 가족의 부모 참여가 필요하다. 학교는 문화적 장벽을 해결하고 효과적인 뉴커머 부모 참여를 촉진하는 프로세스와 전략을 개발해야 한다. 영어 학습자 부모는 학교의 이중언어 자문위원회에 참여해야 한다. 각 학교의 교사 및 행정가 외에도 영어학습자 부모는 각 학교의 영어학습자 프로그램 교사(코디네이터)에게 연락할 수 있다.

(2) 언어 장벽 제거

교육구는 학년이 시작된 후 30일 이내 또는 아동이 프로그램에 배치된 후 2주 이내에 언어 교육 프로그램에서 자녀의 배치에 관해 부모에게 매년 알려야 한다. 학교는 가족 참여 기회에서 언어 장벽을 제거하는 것을 포함한다.

(3) 강점 기반 접근

강점에 초점을 맞추는 것은 뉴커머 이민자나 난민이 자신감을 쌓고 기존 기술을 활용하여 학업 및 사회 정서적 학습을 주도할 수 있는 접근법이다. 수업 계획의 일부로 가족의 배경을 강조하는 것부터 캠퍼스 주변에 문화적 또는 언어적 다양성을 강점으로 여기는 시각 자료를 게시하는 것까지, 교육자들은 뉴커머를 위한 환영하는 환경을 만들 수 있다.

전문가 조언

(1)학부모를 위한 조언

첫째, 적극적인 소통: 자녀의 필요를 학교에 명확히 전달하고, 정기적으로 교사 및 ESL 코디네이터와 소통한다.

둘째, 모국어 유지: 연구에 따르면 강한 모국어 기반은 영어 학습에 도움이 된다. 집에서는 편안하게 한국어를 사용하게 한다.

셋째, 학교 활동 참여: 소통이 어렵더라도 학교 행사, 부모 회의, 자원봉사 기회에 참여하려는 노력이 필요하다. 학교는 통역 서비스를 제공해야 한다.

넷째, 정서적 지원을 우선시: 학업만큼이나 자녀의 정서적 안정이 중요하다. 자녀가 스트레스나 불안의 징후를 보이면 학교 카운슬러나 정신 건강 전문가에게 도움을 요청한다.

다섯째, 자원을 적극 활용: 학교에서 제공하는 방과 후 프로그램, 튜터링, 멘토링 프로그램 등을 적극 활용한다.

(2)자녀를 위한 조언

첫째, 인내심을 갖는다. 새로운 언어와 문화에 적응하는 데는 시간이 걸린다. 천천히 진전하는 것은 정상이다.

둘째, 도움을 요청한다. 이해가 안 되거나 도움이 필요할 때 교사나 ESL 전문가에게 주저하지 말고 질문한다.

셋째, 모국어를 자랑스럽게 여긴다. 이중언어 능력은 큰 장점이다. 한국어를 할 수 있다는 것은 자산이다.

넷째, 친구를 사귄다. 같은 문화권의 친구뿐만 아니라 다양한 배경의 친구들과 어울린다.

다섯째, 과외 활동에 참여한다. 스포츠, 클럽, 예술 활동은 영어 실력을 향상시키고 친구를 사귀는 좋은 방법이다. Ⓙ

올해 대학입시 경쟁 더 치열

핵심 변화 6가지 내부구조는 이미 바뀌었다.

조기 전형으로 대학을 지원했던 학생들의 합격 여부가 발표되면서 올해 대학 입시의 전반적인 흐름을 궁금해하는 학부모들의 문의가 크게 늘고 있다.

동시 2026년 대학 입시를 준비하는 현재 11학년 학부모들 역시 남은 기간 어떤 방향으로 준비해야 할지에 대해 많은 질문을 보내고 있다

2026년도 미국 대학 입시는 겉으로 보기에는 예년과 크게 달라 보이지 않을 수 있지만 그 내부 구조는 이미 바뀌고 있다.

이제 입시는 단순한 성적과 스펙 경쟁이 아니라 전략이 작동하는 구조적 경쟁의 시대로 접어들면서 다가오는 2026년 입시를 관통하는 여섯 가지 핵심 변화는 단순히 입시가 더 어려워졌다는 의미를 넘어 자녀들의 지원서를 준비할 때 처음부터 학생 개개인에 좀 더 집중된 독보적인 지원서를 잘 준비해야 한다는 것이다.

대학들은 과거처럼 GPA, 시험 점수, 활동 10가지 개수를 나열하는 방식을 선호하지 않는다. 이제는 학생이 무엇을 했는가 보다 왜 그런 활동을 했는지를 살펴본다.

즉 특별활동 개수보다는 지원서 전반에 흐르는 일관성과 전공 관심사와의 연결성, 그런 과정에서 학생의 고민과 성장을 어떤 방법으로 어떻게 변화시켰는지를 살펴본다.

대학들은 학생들의 지원서 속에서 앞으로 대학에서 어떤 모습으로 발전 성장할 것인가를 구체적으로 상상하며 선발한다. 따라서 그런 학생의 모습이 설득력 있고 진솔한 에세이로 완성이 되어야 한다.

▶지원자 수 계속 증가

2025년 11월 1일 기준으로 96만2000명 이상의 학생들이 470만 건 이상의 대학 지원서를 제출했으며 이는 전년 대비 10%가 증가한 숫자다. 학생들이 더 많은 대학에 지원하면서 합격률은 계속해서 낮아지고 있다.

▶ 조기 전형 지원 수 증가

합격률이 점점 낮아지고 있는 대학, 즉 명문대일수록 더욱 합격의 문턱이 높아져 점점 더 많은 학생이 조기 전형의 방법으로 대학을 지원하고 있다. 현재 73개의 대학이 전체 학생의 40% 이상을 조기 전형으로 입학시키고 있으며 이는 10년 전보다 50%가 증가한 수치이다.

▶ SAT 시험의 부담감

경쟁력 있는 명문 대학들은 거의 모두가 SAT점수를 요구한다. 따라서 가장 경쟁력 있는 대학에 지원하는 학생들은 높은 표준화 시험 점수를 제출해야 한다.

많은 학생의 질문 중 하나가 Test Optional에 관한 것이다. 많은 학생이 시험을 옵션이라 생각하고 점수를 제출하지 않는 경우가 있는데 대학 입시에 거의 모든 학생이 시험 점수를 제출하는데 자신만 옵션의 기회를 택했다면 시험 점수를 대처할 그 이상의 특별한 학생만의 이력이 있던지 그렇지 않을 경우 정말 옵션일까 하는 질문을 스스로 던져보는 것이 현명하겠다.

▶공립대학의 입학률 변화

안전하며 학비가 좀 더 친화적인 방법을 찾는 학생이 늘면서 공립대학의 지원자 수도 증가하고 있다.

전국 상위 5%의 학생들이 몰리는 학교인 미시간 대학은 공립의 아이비리그로 불릴 만큼 유명한 대학이다. 올해 11%의 지원자가 증가했으며 아이비리그 지원하는 학생들은 반드시 이 대학을 반드시 지원하기 때문에 경쟁률 역시 높은 대학이다.

▶지리적 변화

매우 선별적인 대학들이 해안 지역에 집중된 학급들의 균형을 맞추고 있다. 즉 동·서해안 (캘리포니아, 뉴욕, 보스턴) 출신 학생 쏠림을 줄이고 남부 (South) 지역 출신 학생 비중을 의도적으로 늘리고 있다는 말이다. 따라서 2026년은 정치적, 재정적 학교 브랜드 전략상 불균형을 수정하려고 한다.

▶ 변화하는 레거시

부모가 해당 대학을 졸업했다는 이유로 받았던 자녀의 레거시 가산점이 혜택이 점점 좁아지고 있다. 2023년부터 2025년까지 Affirmative action 폐지, Legacy 폐지 요구, 하버드, 예일, 스탠퍼드 소송 등 많은 이슈를 문제로 삼아왔다.

어떤 경우는 학교에서 더 자세히 레거시 학생들을 검토하는 요소가 되기도 한다. 왜냐하면 이 학생이 정말 자기의 실력으로 해당 대학에 올 수 있는가를 검증하게 되기 때문이다. Ⓙ

주영성 종합보험

"비즈니스 성장의
진정한 동반자가 되겠습니다."

COVERED CALIFORNIA
Certified Insurance Agent

- 자동차 보험
- 주택 보험
- 사업체 보험
- 종업원상해 보험
- 건강보험
- 생명보험

Lic. #: 0125264

(858)877.0843
7750 Dagget St., # 208
San Diego, CA 92111

보험 전문인 주영성
youngsung.joo@hubinternational.com

개인의 은퇴플랜, 기업의 재정플랜

재정플랜은 재정전문가와 상의하세요

연금, 보험, 롱텀케어, IRA, 401(K) 롤오버, FAFSA
문의, 상담, 기존 플랜리뷰

ANNUITY

TAX SAVING

LIFE INSURANCE

401K Rollover

박찬우 재정전문
CA Lic. #0106701

(858)761.6133
chanwoopark@allmerits.com
7825 Engineer Rd., #208, San Diego, CA 92111

아메리츠 파이낸셜
ALLMERITS FINANCIAL
We Make Life Better

왜 비오고 추우면
무릎이 더 아플까?

기온이 떨어지고 비가 오는 계절이면 무릎 퇴행성 관절염 환자들이 통증을 호소하는 경우가 늘어난다.

낮은 기온 / 기압변화

기온이 낮아지면 말초 혈관이 수축하면서 관절 주변의 혈액순환이 저하되고, 이로 인해 염증 물질의 배출이 원활하지 않아 통증이 쉽게 심해진다. 또한 비가 오는 날은 기압이 낮아지는데, 이때 관절 내부 압력이 상대적으로 높아지면서 활액막이 자극되고 통증 감각이 더 예민해진다. 습도가 높을수록 체내 수분 배출이 줄어 관절이 쉽게 붓는 것도 통증 악화의 원인이다.

비오고 추운 날씨에는 왜 무릎이 아픈지 이미지로 설명해 본다.

습도 증가

한의학에서는 이러한 현상을 '한사(寒邪)' 와 '습(濕)' 이 몸에 스며들어 기혈 순환을 막는 것으로 설명한다. 찬 기운은 근육과 혈관을 수축시키고, 습기는 관절을 무겁고 둔하게 만들어 통증을 악화시킨다.

한방 치료는 염증을 완화하고 혈액순환을 개선해 손상된 조직의 회복을 돕는 데 목적이 있다. 침 치료는 경직된 근육을 이완시키고 국소 혈류를 증가시켜 통증을 완화하며, 온침과 뜸 치료는 몸 깊숙한 찬 기운을 제거해 만성 통증 회복에 도움을 준다.

부항은 정체된 혈액과 노폐물의 배출을 도와 순환을 원활하게 하고, 한약은 체질에 맞게 뼈와 근육을 보강하며 염증을 완화하는 역할을 한다.

생활 관리는 통증 조절의 기본이다. 추운 계절에는 가벼운 스트레칭과 하체 근력 운동으로 관절을 지탱하는 근육을 강화하되, 갑작스럽거나 무리한 운동은 피해야 한다. 특히 퇴행성 관절염이 있는 경우에는 관절 주위의 온도를 따뜻하게 유지하는 것이 도움이 된다.

활동량 감소

생활 자세 역시 중요하다. 바닥에 앉기보다는 의자를 사용하고, 쪼그려 앉거나 무릎을 꿇는 자세는 관절 부담을 키우므로 피하는 것이 좋다. 운동은 평지 걷기, 자전거, 수영처럼 관절 부담이 적은 유산소 운동이 적합하며, 허벅지 근력을 강화하는 가벼운 근력 운동을 병행하면 관절 안정성에 도움이 된다.

찜질은 통증의 성격에 따라 선택한다. 퇴행성 통증이나 뻣뻣함에는 온찜질이 혈액순환을 촉진해 도움이 되며, 급성 염증이나 부기, 열감이 있을 때는 냉찜질이 염증 완화에 효과적이다.

무릎 통증 완화에 효과적인 대표적인 혈자리 두 가지를 소개한다.

첫째, 양릉천(陽陵泉)은 무릎 바깥쪽 아래, 종아리뼈 머리 부근에 위치한 혈자리로 하체 근육과 인대 긴장을 풀고 무릎 주변 순환을 개선하는 데 효과적이다.

둘째, 슬안혈은 무릎을 굽혔을 때 무릎뼈 아래 양쪽으로 오목하게 들어간 부위로, 안쪽은 내슬안혈, 바깥쪽은 외슬안혈이라 하며 무릎 관절염과 무릎 통증 전반에 폭넓게 활용되는 혈자리다.

자극 방법은 손가락이나 마사지 봉으로 해당 부위를 지그시 눌러 10초간 유지한 뒤 풀기를 5~10회 반복하거나, 파스를 부착해 지속적인 온·냉 자극을 주는 방식으로 활용할 수 있다.

계피·생강·대추차는 혈액순환을 돕고 한기를 완화해 관절의 뻣뻣함을 풀어 준다. 우슬·모과차는 하체 순환을 촉진하고 근육 통증과 경련을 완화하는 데 유용하다. 두충차는 뼈와 근육을 강화해 반복되는 무릎 통증 완화에 유용한 대표적 한방차다.

무릎은 평생 사용하는 관절이다. 통증을 나이 탓이나 계절 탓으로만 넘기기보다 원인을 이해하고 조기에 관리하는 것이 건강한 노년을 위한 가장 확실한 투자다. Ⓙ

"당뇨병도 무리한 살빼기 피해야"

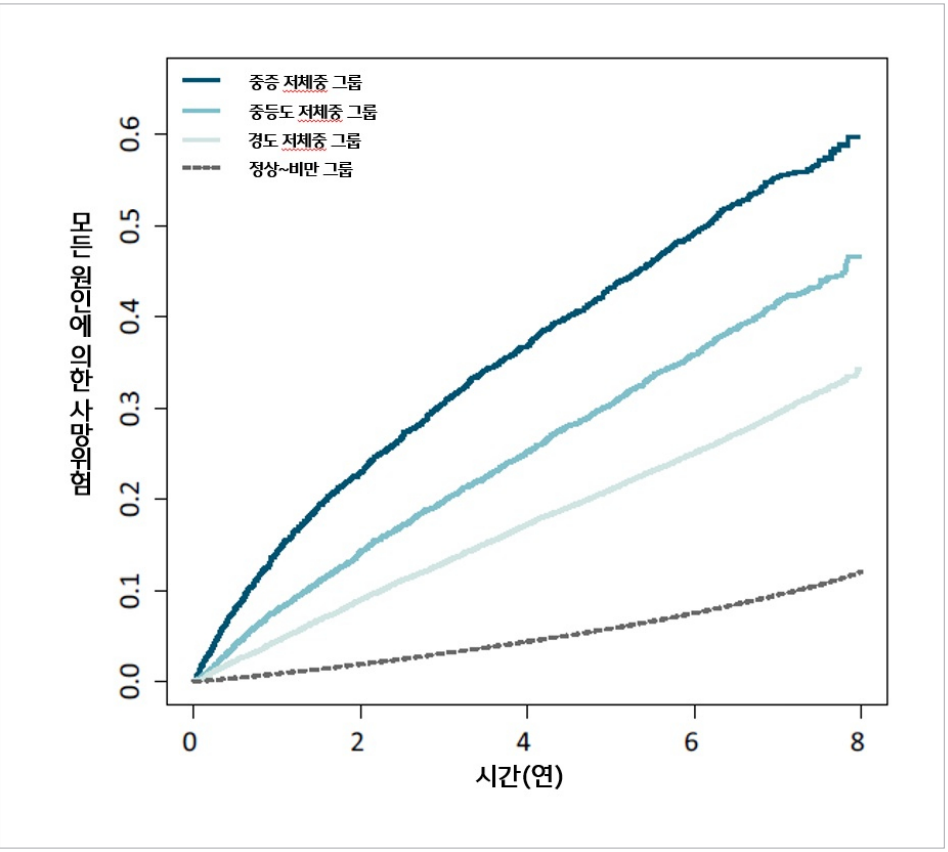
저체중 환자, 비만보다 사망 위험 5배↑

저체중 당뇨병 환자의 사망 위험이 비만인 환자보다 최대 5배가량 높다는 분석이 나왔다. 연구진은 혈당 관리엔 무리한 체중 감량보다 적절한 영양 상태 유지 등이 중요하다고 권고했다.

홍은경·최훈지 한림대동탄성심병원 내분비내과 교수, 문선준 강북삼성병원 내분비내과 교수, 한경도 숭실대 정보통계보험수리학과 교수 공동연구팀은 6일 이러한 연구 결과를 발표했다. 국민건강보험공단 데이터 기반으로 2015~2016년 건강검진을 받은 40세 이상 2형 당뇨병 환자 178만8996명을 2022년까지 추적 조사했다. 2형 당뇨병은 정상 혈당 유지에 필요한 양의 인슐린을 만들지 못하거나 인슐린이 제대로 기능하지 않는 상태로, 전체 당뇨병의 90%를 차지한다.

연구팀은 조사 대상을 체질량지수(BMI·체중(kg)을 키의 제곱(㎡)으로 나눈 수치)에 따라 8개 그룹(중증 저체중~고도 비만)으로 나눴다. 분석 결과, 저체중 당뇨 환자 그룹의 사망 위험은 저체중이 아닌 그룹(정상~고도 비만)에 비해 최대 3.8배 높았다. 특히 경도 저체중(BMI 17~18.4)에서 중증 저체중(BMI 16 미만)으로 갈수록 사망 위험이 점차 커졌다.

사망 원인별로 보면 저체중 그룹은 당뇨병, 심뇌혈관질환 등에 따른 사망률이 모두 1.9~5.1배 높았다. 또한 65세 미만 환자의 사망 위험이 65세 이상보다 1.8배 높았다. 젊은 당뇨 환자에게서 저체중 악영향이 더 크게 나타난 셈이다. 저체중 환자들은 대개 나이가 많고, 담배를 피우고 있으며, 저소득층에 속할 가능성



이 높았다. 반면 규칙적인 운동을 하는 비율은 상대적으로 낮았다.

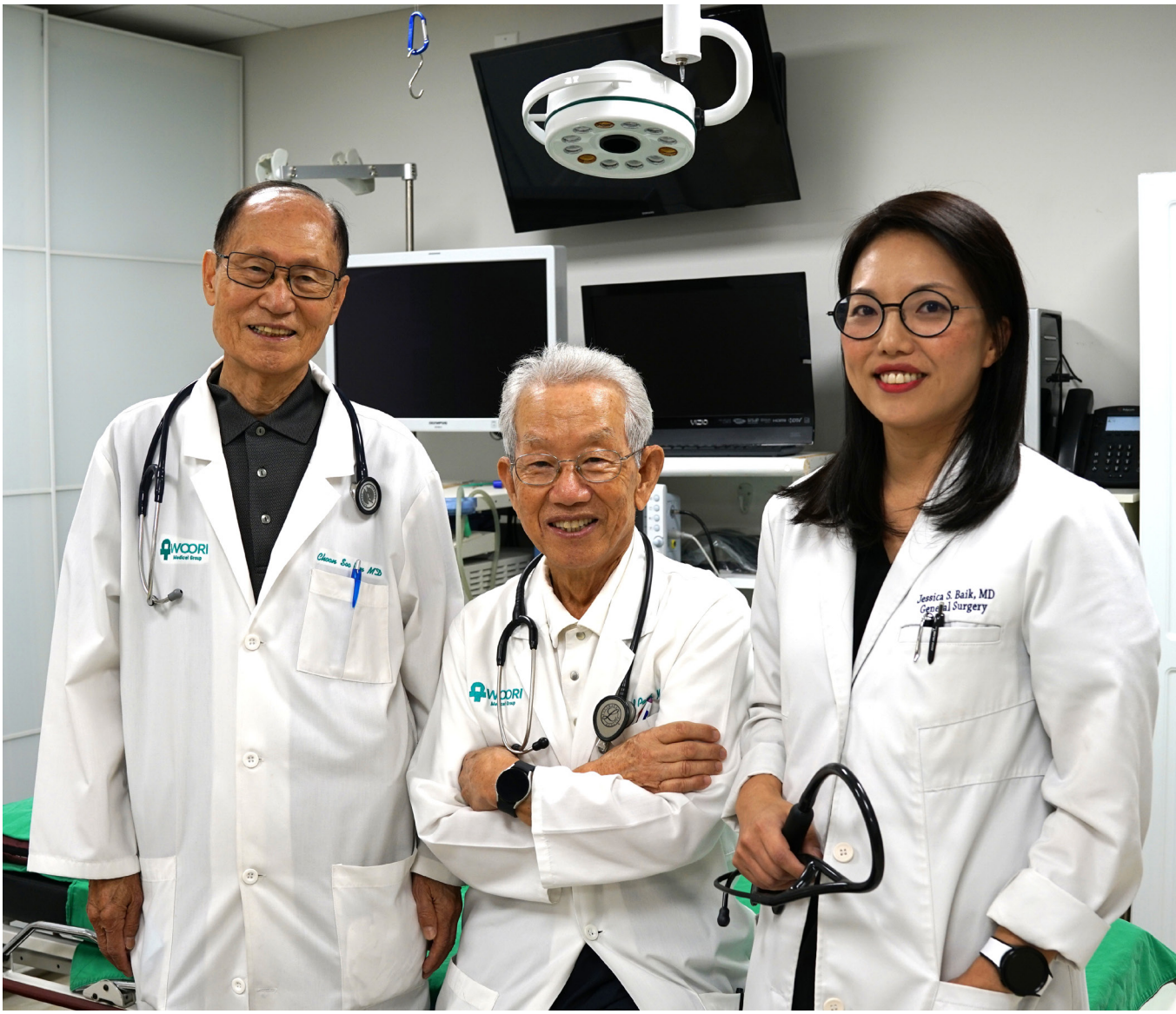
연령·성·소득 등 모든 변수를 조정했을 때도 저체중 그룹의 사망 위험이 컸다. 경도 비만(사망 위험 1)을 기준으로 하면, 중증 저체중 환자가 사망할 확률은 5.2배에 달했다. 중등도 저체중(3.6배), 경도 저체중(2.7배)도 마찬가지였다. 모든 저체중 그룹이 고도 비만(1.5배)보다 사망 위험에 더 노출됐다는 의미다.

이러한 분석을 종합해 연구팀은 저체중이 당뇨 환자 생존에 치명적인 위험 인자 중 하나로 확인됐다고 밝혔다. 살 빼기가 중요하게 여겨지는 일반적인 당뇨 치료와 다른 방향성을 제시한 것이다.

홍은경 교수는 "저체중 당뇨 환자는 영양 불량이나 근육 소실 상태일 가능성이 높다. 이는 환자 생존율에 악영향을 끼칠 수 있다"면서 "혈당 관리를 위해 무리한 체중 감량보단 전반적인 영양 상태를 조화롭게 유지하고, 균형 잡힌 체성분 관리에 집중해야 한다"고 밝혔다.

이번 연구 결과는 세계적 의학지인 'Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle' 최근호에 게재됐다. 이는 저체중과 당뇨 환자 사망 위험의 관계를 아시아인 인종 집단 차원에서 대규모로 입증했다는 의미를 갖는다. 아시아인에게선 '마른 당뇨'로 불리는 저체중 당뇨 환자 유병률이 상대적으로 높은 편이다.

홍 교수는 "아시아인 2형 당뇨병 환자의 BMI 기준을 단순히 비만 예방 차원이 아닌 사망 위험을 최소화하는 관점에서 재평가해야 할 필요성을 보여준다. 당뇨병 환자는 단지 체중을 낮추는 것에 집중하기보다, 적절한 영양 상태와 근육량을 유지하도록 관리의 초점을 전환해야 한다"라고 말했다. Ⓙ



우리성모병원의 멤버십이 가성비 높은 건강보험 대안으로 인기를 끌고있다. 사진 왼쪽부터 이 병원의 임춘수 원장, 박노종 대표원장, 제시카 백 가정의학 전문의

우리성모병원

WOORI
Medical Group

월 195달러로 응급·입원·수술까지
한인사회서 '가성비 의료'로 주목

건강보험료 부담 커지자 '우리성모병원' 멤버십 건강보험 대안으로 인기

'우리성모병원' 의 멤버십 프로그램이 현실적으로 가성비 높은 건강보험 대안으로 주목받고 있다.

지난 2025년 말까지 적용됐던 '오바마케어' (가주에서는 커버드 캘리포니아)의 프리미엄 보조금이 만료되면서, 올해부터 건강보험료가 크게 인상됐다. 이로 인해 일부 가정의 경우 매달 1,500~2,000달러 이상의 높은 보험료를 부담하면서도 본인부담금(디덕터블)이 오히려 커진 경우가 늘어나고 있다. 더구나 이처럼 높은 보험료에도 불구하고 제한적인 커버리지로 인해 실제 병원 이용시 추가 비용 부담이 발생하는 경우도 빈번해지고 있다.

이런 가운데 '우리성모병원' 이 제공하는 월 195달러 멤버십 프로그램은 비교적 적은 비용으로 의료 혜택을 누릴 수 있는 현실적인 대안으로 지역 한인사회에서 인기를 끌고 있다.

'우리성모병원' 의 멤버십 프로그램은 비용 부담은 낮추고 의료 혜택은 높이겠다는 취지로 지난 20년간 운영돼 왔으며, 지역사회에서 신뢰를 얻고 만족도 또한 높은 것으로 평가받고 있다.

이 멤버십은 기존 건강보험과는 달리 소득과 관계없이 월 회비가 동일(195달러)하며, 무보험 벌금이 없고 미국 내 모든 병원의 응급실 이용, 입원과 수술비가 지원된다. 또한 '우리성모병원' 을 이용할 경우 본인부담금 없이 진료, 치료, 검사를 받을 수 있다. 가입과 해지가 언제든 자유로운 점도 장점이다. 특히 개인사업자, 은퇴자, 단기 체류자 등 보험 갱신 때마다 보험료 인상에 부담을 느끼거나 의료보험 가입이 어려운 이들에게 적합한 프로그램으로 평가받고 있다.

멤버십 프로그램과 관련해 박노종 원장은 "의료비 부담 때문에 병원 방문을 미루는 일이 없도록 현실적인 의료 안전망을 제공하는 것이 목표" 라며 "보험료 인상으로 의료 사각지대에 놓인 분들에게 실질적인 해결책을 제시하고, 갑작스러운 사고나 응급 상황에서도 비용 걱정 없이 치료받을 수 있도록 돕는 것이 목적" 이라고 말했다.

'우리성모병원' 은 "외래 종합병원 수준의 진료와 검사가 가능하도록 최신 의료기기를 갖추고 있으며, '원스톱 건강증진센터(One Stop Health Promotion Center)' 를 운영해 기초진료부터 치료까지 불편함이 없도록 하고 있다" 고 밝혔다.

이렇게 매년 오르는 보험료가 부담이라면 우리성모병원의 멤버십은 한 번쯤 비교해 볼만한 선택지가 될 수 있다'

2005년 개원한 '우리성모병원' 은 멤버십 가입자가 샌디에이고를 비롯해 테메큘라, 뮤리에타, 리버사이드, 엘센트로, 애리조나 주의 유마, 피닉스 등 광범위한 지역에 분포해 있다.

현재 '우리성모병원' 에는 박노종 대표원장(외과 전문의 / 가정주치의Primary Care Physician), 임춘수 원장(신경내과 전문의 / 가정주치의Primary Care Physician), 제시카 백 원장(가정의학과 전문의 Family Medicine Physician) 등 3명의 의료진이 근무하고 있다.

▶문의: (858) 277-7111

글/사진_ 케빈 정 기자 Ⓙ

미 전역 독감 대유행

1,100만 명 감염 / "25년 만에 최악

clipartkorea

고열 장기화·위장관 증상 두드러져"

미국 전역에서 독감 환자가 25년 만에 최고치를 기록한 가운데, 올해 유행하는 독감 바이러스가 예년과는 다른 양상의 증상을 보이고 있어 의료 당국이 각별한 주의를 당부하고 있다.

연방 보건 당국에 따르면 최근 독감 환자들 가운데 5~7일 이상 고열이 지속되는 사례가 크게 늘었으며, 이는 의학적으로도 우려할 만한 수준으로 평가된다. 특히 성인 환자들에게서 구토와 설사 등 위장관 증상이 빈번하게 나타나고 있는데, 이러한 증상은 일반적으로 소아 독감에서 더 흔한 것으로 알려져 있다.

의료진은 또 일부 환자들이 타이레놀이나 모트린 등 기존 해열진통제에 충분히 반응하지 않는 경우도 보고되고 있다고 밝혔다. 현재 유행 중인 변종 독감 바이러스는 고열, 심한 기침과 가래, 구토와 설사, 관절통·근육통을 동반하며, 인후통과 코막힘, 몸살, 극심한 피로감 등 일반적인 독감 증상도 함께 나타난다. 증상은 바이러스 노출 후 보통 1~4일 이내에 시작된다.

"해열제도 듣지 않는다" / 올겨울 독감, 증상 양상 달라

미 질병통제예방센터(CDC)는 노년층에서 증상이 특히 심각하게 나타나고 있으며, 올해 독감 백신이 유행 바이러스와 완전히 일치하지 않을 가능성까지 겹치면서 시즌 정점에 이르기 전 이미 30개 주가 '최악 단계'의 독감 위험 수준에 진입했다고 밝혔다.

미 국립감염병재단(NFID) 의료국장 로버트 홉킨스 박사는 AP 통신과의 인터뷰에서 "환자 수가 감소세 없이 계속 증가하고 있다는 것은 아직 정점에 도달하지 않았다는 뜻" 이라며 "앞으로 상황이 더 악화될 가능성을 배제할 수 없다" 고 경고했다. 역학자 케이틀린 리버스 박사도 "적어도 20년 만에 가장 심각한 독감 유행" 이라고 평가했다.

연방 자료에 따르면 현재까지 약 1,100만 명이 감염됐고, 12만 명이 입원 치료를 받았으며, 약 5,000명이 사망한 것으로 집계됐다. 호흡기 질환 발생률은 1997~1998년 이후 최고 수준이며, 어린이 독감 사망자 역시 증가 추세를 보이고 있다.

전문가들은 65세 이상 노인, 임산부, 어린이, 만성 질환자를 고위험군으로 분류하고 각별한 주의를 당부하고 있다. 캘리포니아 오렌지카운티의 소아과 전문의 에릭 볼 박사는 "최근 몇 주 동안 중증으로 입원한 아이들이 여러 명 있었고, 앞으로 더 많은 환자가 발생할 수 있어 우려된다" 고 말했다.

보건 당국은 지금이라도 독감 예방접종을 받는 것이 중요하다고 강조한다. 백신이 감염을 완전히 차단하지는 못하더라도 중증 진행과 입원을 예방하는 데 가장 효과적인 수단이라는 설명이다. CDC에 따르면 현재까지 독감 예방접종을 받은 미국인은 전체의 약 42%에 그치고 있다. Ⓘ

매번 한 쪽에서만 코피, 왜 이러나 했더니…
'1%의 암' 이었다

한 쪽 코에서 반복적인 코피나 통증, 코막힘, 후각 저하가 있다면 정밀 검진을 해보는 게 좋다. 잘 알려지지는 않았지만 비부동암일 수도 있기 때문이다.

비부비동암, 흔치 않지만 조기 발견이 관건
감기·축농증과 증상 비슷해 진단 늦어지기 쉬워

비부비동암. 잘 알려지지 않은 병명이지만, 코 안쪽 비강과 부비동(비강 주변 공기가 차 있는 4쌍의 공간)에서 발생하는 악성 종양이다. 이 때문에 코에 이상 증세가 있으면 빠르게 진단을 받아야 한다.

비부비동암은 전체 악성 종양의 약 1% 이하다. 발생 자체가 많지는 않지만, 초기 발견이 쉽지 않아 예후는 좋지 않다. 비부비동암의 원인은 다양하다. 니켈·크롬·포름알데하이드 등 유해 물질에 장기간 노출되는 직업 환경과 인유두종 바이러스(HPV) 감염 등이 대표적인 위험 요인으로 꼽힌다.

문제는 발병 초기 증상이 거의 없거나 축농증(부비동염)과 매우 유사하다는 점이다. 코막힘, 후각 저하, 통증 등이 나타나도 단순 염증으로 오인하기 쉽다. 하지만 한쪽 코에서 반복적인 코피가 나거나 지속적인 통증, 코막힘 증상이 있다면 정밀 검진을 받아보는 것이 바람직하다.

암이 진행되면 증상은 더욱 다양해진다. 안구 통증, 복시(사물이 겹쳐 보이는 증상), 안구 돌출이 나타날 수 있으며, 치아가 흔들리거나 안면 통증이 동반되기도 한다.

비부비동암은 일반 진료 과정에서 코 내시경 검사로 발견되는 경우가 많다. 다만 암이 부비동 깊숙한 곳에 위치한 경우 내시경만으로는 확인이 어려워 정밀 영상 검사나 부비동 내시경 수술을 통한 조직검사가 필요할 수 있다. 이 때문에 경험이 풍부한 이비인후과 전문병원에서 진단을 받는 것이 중요하다.

치료 방법은 종양의 위치와 범위, 전이 여부에 따라 달라진다. 기본적인 치료는 수술을 통해 암 병변을 충분히 절제하는 것이다. 최근에는 초기 단계이면서 전이가 없는 경우 내시경 수술로 완전 절제가 가능한 환자도 늘고 있다. 반면 암이 상당히 진행된 경우에는 수술 후 방사선 치료나 항암 치료를 병행하고, 지속적인 추적 관찰이 필요하다.

이비인후과병원의 한 병원장은 "비부비동암의 초기 증상은 일상적인 감기나 부비동염과 비슷해 늦게 발견되곤 한다. 하지만 조기 진단과 적절한 치료가 이뤄지면 치료 효과를 높일 수 있다"면서 "병을 예방하려면 위험 물질에 노출되는 걸 피하고, 증상이 느껴지면 빠르게 이비인후과에서 진찰을 받는 게 중요하다"고 밝혔다. Ⓙ

은퇴자산 쌓는 시대 끝났다

이젠 '인출 전략'이 성패 가른다

clipartkorea

롤업(Roll-up)의 원리와 활용 기간 이해 필요
구형 GMIB 특성과 연금화 수령 시기 숙지도
GLWB로 평생 소득 보장, 자산 소유권 유지
자산 효율성 극대화, 최신 옵션 전환 검토 해야

베이비부머 세대의 은퇴가 본격화되면서, 자산의 '축적(Accumulation)' 보다 '인출(Distribution)' 의 기술이 중요해지고 있다. 평생 마르지 않는 소득원을 확보하기 위해 과거 많은 가입자가 선택했던 수단이 바로 개인연금, 그중에서도 다양한 보장 혜택(Rider)이 부가된 변액 및 지수형 연금이다. 하지만 10년, 20년 전 가입한 상품을 그대로 들고 있는 것이 과연 현재의 경제 환경과 개인의 건강 상태, 그리고 상속 계획에 최선인지에 대해서는 의문이 제기된다. 특히 과거의 주류였던 GMIB와 최근의 대세인 GLWB 사이의 구조적 차이를 이해하는 것은 은퇴 설계의 성패를 가르는 핵심 요소다.

▶롤업(Roll-up)의 메커니즘

연금 상품 구조에서 가장 먼저 이해해야 할 것은 '현금 가치(Account Value)' 와 '인컴 베이스(Income Base)' 의 이원화된 구조다. 현금 가치는 실제 시장 수익률에 따라 변동하며 해약 시 받을 수 있는 돈인 반면, 인컴 베이스는 향후 연금액을 산출하기 위한 계산상의 수치다.

이 인컴 베이스를 일정 비율로 확정 증식시켜 주는 기능을 '롤업(Roll-up)' 이라고 한다. 예를 들어 연 9% 롤업 조건이라면, 시장이 하락해도 인컴 베이스는 매년 9%씩 늘어난다. 복리일 수도 있고 단리일 수도 있다. 어쨌든 이는 가입자에게 심리적 안정감과 함께 하락장에서도 미래의 소득 수준을 보장받는 강력한 무기가 된다.

그러나 롤업에는 '기간의 제한' 이 존재할 수 있

다. 최근의 상품들은 대개 가입 후 10년에서 15년 사이, 혹은 인컴 인출을 시작하기 전까지만 롤업을 적용한다. 많은 가입자가 범하는 실수 중 하나는 이 롤업 기간이 종료되었음에도 불구하고 단순히 '오래 두면 좋다' 는 생각에

인출 시점을 미루는 것이다. 엔진이 멈춘 자산은 인플레이션 방어 능력을 상실하기 때문에 롤업 종료 시점은 곧 해당 상품의 전략적 전환점(Turning Point)이 되어야 한다

▶GMIB(보장 최소 연금 혜택)의 원리

과거 2000년대 초반 인기를 끌었던 GMIB(Guaranteed Minimum Income Benefit)는 경쟁력있는 롤업 이율을 바탕으로 설계되었다. 이 혜택을 쓴다는 것은 '연금화(Annuitization)' 라는 절차를 거치는 것을 의미한다. 연금화란 그때까지 쌓아온 인컴 베이스를 보험사에 넘겨주는 대신 평생 일정액의 월급을 받기로 계약하는 것이다. 이 과정에서 가입자는 자산에 대한 소유권과 통제권을 보험사에 이전하게 된다.

연금화는 하지만 별로 권장되지 않는다. 유동성이 없어지기 때문이다. 연금화가 시작되면 큰 목돈이 필요한 긴급 상황이 발생해도 원금을 찾아 쓸 수 없다. 그리고 만약 연금을 받기 시작한 지 얼마 되지 않아 가입자가 사망할 경우 남아 있는 원금은 유가족에게 전달되지 않고 보험사의 수익으로 귀속되는 구조가 일반적이다.

연금화해서 쓰는 GMIB는 '장수 리스크' 방어에는 탁월할지 모르나 자산의 유연성과 효율성 측면에서는 현대적인 은퇴 설계와 거리가 있다.

그래서 GMIB는 연금화를 최대한 늦추는 방식으로 활용할 것이 권장된다. 은퇴후 인출을 원할 경우 GMIB 롤업만큼만 인출하며 최소한 그동안 쌓아온 인컴베이스를 유지하며 가는 것이다. 계좌 잔액이 소진될 즈음 비로소 연금화로 돌려서 계속 혜택을 수령할 수 있기 때문이다. 물론, 이때 받는 금액은 기존의 롤업 퍼센트만큼의 금액보다는 줄어들 가능성이 높다.

▶GLWB(보장 평생 인출 혜택)와 자산 통제권

이러한 GMIB의 단점을 보완하며 등장한 것이 GLWB(Guaranteed Lifetime Withdrawal Benefit)이다. GLWB의 핵심은 '자산의 소유권을 유지하면서도 평생 소득을 보장받는다' 는 점에 있다.

GLWB 구조에서는 연금화(Annuitization) 과정을 거치지 않는다. 대신 인컴 베이스의 일정 비율(예: 연 6%)을 평생 뽑아 쓸 수 있는 권리를 부여받는다. 이 방식의 장점은 명확하다. 굳이 연금화 시기를 고민할 필요 없이 정해진, 예상 가능한 금액을 평생 받는 것이기 때문에

편리하다. 연금화한 것이 아니기 때문에 당연히 잔여 자산의 상속이 가능하고, 필요할 때 목돈을 인출할 수도 있다. 유동성 확보다. 물론 과도한 인출은 향후 보장되는 인컴 규모를 줄일 수 있다.

▶어카운트 밸류(현금 가치) 소진 시점

많은 은퇴자가 가장 두려워하는 순간은 계좌의 현금 가치가 '0' 이 되는 시점이다. 구형 GMIB 가입자들은 이 시점에 도달하면 선택의 여지 없이 보험사가 제시하는 연금화 옵션을 받아들여야 한다고 생각한다. 앞서 언급한 효과적 GMIB 활용법의 마지막 선택지와 동일한 지점이기도 하다. 그러나 여기서 전문가의 리뷰가 필요한 '전략적 틈새' 가 발생한다.

최신 상품을 통해 보다 나은 연금 수령 금액이나 옵션이 가능할 수 있기 때문이다. 가입 시점에 인컴 베이스를 즉시 20%~30% 이상 증액해주는 '보너스' 기능을 제공하는 경우도 많지만 꼭 그것만으로 혜택이 좋아진다고 단정할 수는 없다.

실제 인컴 지급률(Payout Rate) 자체가 좋아야 한다. 현실적으로 신상품들이 지급률 면에서 구형 상품보다 유리하게 설계된 경우가 많다. 때문에 충분히 더 좋은 혜택을 받을 수 있는 여지가 있다. 적어도 케이스별 검토 이유는 충분할 것이다.

▶은퇴 자산 '정기검진' 필요

결론적으로 은퇴 소득 플랜은 한 번 가입하고 잊어버리는 대상이 아니다. 시장의 이자율 변화, 보험사의 상품 경쟁, 그리고 개인의 자산 구조 변화에 따라 끊임없이 최적화해야 하는 생물과도 같다.

특히 가입한 지 10년이 경과하여 롤업 혜택이 곧 종료되거나 이미 종료된 경우, 현금 가치는 낮아졌으나 인컴 베이스는 높게 형성되어 있는 경우, 평생 소득은 필요하지만 자녀에게 남겨줄 상속 자산에 대한 고민이 있는 경우, GMIB 상품의 복잡한 연금화 조건이 부담스러운 경우 등에 해당된다면 검토를 권장한다. 과거의 선택이 당시에는 최선이었을지라도 현재의 금융 도구는 훨씬 정교하고 유연해졌다.

낡은 규정에 얽매여 소중한 은퇴 자산의 잠재력을 제한하고 있는 것은 아닌지 검토해보자. 효율적인 인컴 설계는 단순히 '얼마를 가졌느냐' 보다 '어떤 옵션을 선택하느냐' 에서 결정될 수 있기 때문이다.

켄 최 아피스 자산관리 대표 kchoe@apiis.com

출라비스타 '356 코리안 BBQ' 그랜드 오픈

356 코리안 BBQ출라비스타 점의 그랜드 오픈 행사에서 관계자들이 테이프 컷팅을 하고 있다. 사진 왼쪽에서 3번째부터 스카이 김 부사장, 잔 맥케인 시장, 이상엽 신한은행 SD본부장, 맨 오른쪽은 스티브 이 출라비스타 점장.

한식 알리고 상권도 활성화
존 맥케인 출라비스타 시장 참석 표창 수여

356 코리안BBQ(대표 알렉스 성)의 프리미엄 비비큐 냄새가 샌디에이고 남쪽에서도 불어오고 있다.

지난해 10월 30일 출라비스타 오타이 랜치 타운 센터(Otay Ranch Town Center)의 '푸드 파빌리온(Food Pavillion)'에서 가개업으로 문을 연 '356 코리안 BBQ'가 지난 1월 13일부터 정식 영업을 시작했다. 지난 1월13일 열린 그랜드 오픈 행사에는 존 맥케인(John McCann) 출라비스타 시장이 직접 참석해 개업을 축하하고, 지역 상권 발전에 기여한 공로로 시장 명의의 표창장을 전달했다.

맥케인 시장은 "프리미엄 코리안 바비큐로 인정받고 있는 '356 코리안 BBQ'가 출라비스타 지역에 진출해, 지역 상권 발전과 외식문화를 향상시키는데 많은 도움이 될 것"이라며 "정식 출발을 진심으로 응원하고 축하한다"고 말했다.

2016년 카운티 내 유명 쇼핑몰의 하나인 미션밸리 몰에서 1호점을 연후 폭발적인 인기를 끌고 있는 이 업소는 지난 10월 3일 오렌지 카운티의 브레아 시에 2호점을 오픈한 바 있다.

출라비스타점은 프랜차이즈 3호점으로 문을 열었다. 3 곳 모두 본사 직영. 오픈 시간은 매일 오후 12시부터 오후 11시까지며 주말에는 더 연장된다.

▶주소: 2015 Birch Rd. #409 Chula Vista
▶전화: (619) 939-4345

글/사진_클레이 송 Ⓙ

샌디에이고 창고 시장 '찬바람'

clipartkorea

공실률 10여 년 만에 최고
임대료 하락·집주인 양보 늘어

한때 미국에서 가장 뜨거운 산업용 부동산 시장 중 하나였던 샌디에이고의 창고·공장 임대 시장이 눈에 띄게 식고 있다. 2025년 들어 공실이 빠르게 늘어나면서, 현재 공실률은 2012년 이후 가장 높은 수준까지 올라갔다. 전문가들은 이 같은 흐름이 2026년까지 이어질 가능성이 크다고 보고 있다.

부동산 시장조사업체 코스타(CoStar)에 따르면 샌디에이고 카운티의 산업용 부동산 공실률은 최근 10여 년 만에 최고치를 기록했다. 지난해 4분기에는 3년 만에 처음으로 '순흡수량' 이 플러스로 돌아섰지만, 이는 유니버시티 타운 센터(UTC)에 들어선 대형 연구소 한 곳이 이전하면서 생긴 일회성 효과라는 분석이 지배적이다. 전반적인 임대 분위기는 여전히 위축돼 있다.

"공실률 숫자가 제각각인 이유"

시장 통계를 보면 업체마다 수치가 달라 혼란스러울 수 있다. CBRE는 산업용 부동산의 전체 '가용

률' 을 약 9.2%로 집계했는데, 이는 실제 비어 있는 공간뿐 아니라 전대(서브리스)로 나온 물량까지 포함한 수치다. 반면 일부 업체는 실제로 비어 있는 공간만 계산해 더 낮은 공실률을 발표한다. 전문가들은 "측정 방식이 달라 수치가 다르게 보일 뿐, 체감 경기는 전반적으로 둔화되고 있다" 고 설명한다.

어느 지역에 공실이 많나

공실은 특정 지역에 집중되는 모습이다. 특히 남부 카운티와 주요 물류 이동 경로 인근에 새 창고와 공장이 계속 지어지고 있어, 공급 부담이 커지고 있다. 현재 공사 중인 산업용 부동산만 해도 약 140만 스퀘어피트에 달한다. 여기에 일부 기업들이 공간을 줄이면서 내놓은 서브리스 물량도 시장에 부담으로 작용하고 있다.

다만 바이오·연구소 같은 대형 단일 임차인이 들어올 경우, 특정 분기의 통계가 갑자기 좋아 보이는 현상도 나타나고 있어 시장을 읽을 때 주의가 필요하다는 지적이다.

임대료는 소폭 하락, 집주인들은 '조건 경쟁'

임대료도 서서히 내려가고 있다. 지난해 4분기 기준 평균 요청 임대료는 전 분기보다 스퀘어피트당 약 5센트 하락했다. 공실이 늘다 보니 집주인들은 임대 기간을 짧게 해주거나, 렌트 인하·무상 임대 기간 제공 등 다양한 인센티브를 제시하며 임차인을 붙잡는 상황이다.
한 상업용 부동산 중개인은 "예전처럼 집주인이 우위에 있는 시장은 아니다" 라며 "임차인들이 조건을 비교하며 협상력을 갖게 됐다" 고 말했다.

2026년, 시장 회복의 열쇠는?

전문가들은 2026년 시장의 관건으로 ▲신규 건물 공급 속도 ▲서브리스 물량 소화 여부 ▲대형 기업의 신규 임차 수요를 꼽고 있다. 경기 상황이 개선되거나 대규모 임차인이 다시 등장할 경우 시장이 안정될 가능성도 있다.

하지만 그렇지 않을 경우, 샌디에이고의 산업용 부동산 시장은 당분간 공실 부담과 임대료 하락 압박을 안고 가야 할 것으로 보인다. Ⓙ

적절한
새해 인사 표현

다음 중 서술어가 바르게 쓰인 것은?

㉠ 행복한 새해 되세요.
㉡ 새해 만사형통하길 바래.
㉢ 새해 복 많이 받으십시요.
㉣ 행복한 한 해 보내세요.

이번 2월 17일 화요일이 설날(음력 1월1일)이다. 주변 사람들에게 새해 인사와 덕담을 나눌 때다. 인사로 오갈 만한 문구 몇 개를 골라 봤다.

'㉠ 행복한 새해 되세요' 에서 '되세요' 는 문제가 없는 표현일까? '되다' 는 주로 어떤 지위나 상태에 이르는 것을 뜻하는 단어다. "커서 의사가 되고 싶다" 처럼 쓰인다. 이때는 장래의 '나=의사' 가 성립한다. "행복한 새해 되세요" 는 듣는 사람이 행복한 새해로 바뀔 수 있어야 하는데 그렇지 못하다. 즉 '당신=행복한 새해' 가 성립하지 않는다. "행복한 새해 보내세요" 가 적절한 표현이다.

㉡에서 '바래' 는 '바라' 가 맞는 표현이다. 생각대로 어떤 일이 이뤄졌으면 하고 생각하는 것의 기본형은 '바라다' 이다. 어간 '바라-' 에 종결어미 '-아' 가 붙으면 '바라아' 가 되고 줄어서 '바라' 가 된다. '타다' 의 '타+아(타아)' 가 '타' 가 되는 것과 마찬가지다. 기본형이 '바래다' 라고 생각하는 사람이 있을지 모르지만 "빛이 바랬다" 처럼 이는 볕이나 습기를 받아 색이 변한다는 뜻을 가진 낱말이다.

㉢의 '받으십시요' 는 괜찮을까? 정중한 명령이나 권유 등을 나타내는 종결어미는 '-십시오' 가 맞는 말이다. '받으십시오' 로 바꿔야 한다.

'㉣ 행복한 한 해 보내세요' 에서 '보내세요' 의 '-세요' 는 명령·요청의 뜻을 나타내는 어미 '-시어요' 의 준말로 문제가 없는 표현이다.
따라서 정답은 ㉣이다 Ⓙ

척추신경과 전문의

Dr. David J. Joo, D.C.
SCUHS(구 LACC)졸업(Doctor of Chiropractic)
UC샌디에이고 졸업(생물학 전공)
Diplomate of National Board of Chiropractic
Diplomate of CA. State Board of Chiropractic
Member of California Chiropractic Association

주진성 척추신경과
Rapha Chiropractic Center
교통사고 후유증, 각종 물리치료 시설, 허리/목 통증,
모든 보험(HMO포함)취급, 척추/ 근육/ 관절/ 자세교정,
손목/발목/어깨통증, X-Ray 촬영 및 진단
근육강화 운동 및 치료, 디스크/임산부 허리통증
무보험 환자를 위한 10 treatment package 문의해 주세요.

한인타운 오피스 GRAND OPEN
4655 Ruffner St. #120, San Diego, CA 92111
TEL. 858.292.0256 FAX. 858.292.0459
Office Hour Mon. Wed. Fri 8:30am-1pm, 3pm-6pm
Sat 9:30am-1:30pm

Scripps Ranch분원
Scripps North County Medical Dental Office
(Jurgens Chiropractic 내)
9855 Erma Rd. Ste. #104, San Diego, CA 92131
TEL. 858.292.0256
Office Hour Tue. Thur. 8:30am-1pm, 4pm-7pm

쓰레기·재활용 요금 최대 전액 지원 프로그램 시행

샌디에이고시, 저소득 주택 소유주 대상

clipartkorea

샌디에이고시(City of San Diego)와 샌디에이고 카운티 '반빈곤자문위원회(MAAC, Metropolitan Area Advisory Committee on Anti-Poverty of San Diego County, Inc.)' 가 저소득 주택 소유주를 위한 '고형 폐기물 관리 요금(Solid Waste Management Fee) 재정 지원 프로그램' 을 시행하고 있다.

이번 프로그램은 쓰레기 및 재활용 서비스 요금 부담을 줄이기 위한 것으로, 자격 요건을 충족하는 가구는 연간 최대 523.20달러까지 지원받을 수 있다.

지원 대상은 다음 조건을 모두 충족해야 한다.

본인이 주택을 소유하고 있으며 해당 주택에 직접 거주하는 주거용 1차 주택이어야 하며 샌디에이고시 쓰레기·재활용 서비스를 이용 중이어야 한다. 또한 아래 조건 중 하나 이상에 해당해야 한다.

■ 가구 소득이 캘리포니아 주 중위소득 (State Median Income)의 60% 이하

- 1인 가구: 월 3,331달러 이하
- 4인 가구: 월 6,407달러 이하

■ 가구 구성원 중 누군가가 다음 복지 프로그램에 등록되어 있는 경우

- 메디칼(Medi-Cal)
- 칼프레시(CalFresh)
- 캘웍스(CalWORKs)
- 저소득 에너지 지원 프로그램(LIHEAP)

지원 금액은 절반 지원 시 $261.60달러이며 전액 지원 시 $523.20달러다. 단, 전액 지원은 위 자격 요건을 충족하면서 카운티 재산세를 체납해 분할 납부 중인 경우에 한해 적용된다. 이미 올해 요금을 일부 또는 전액 납부한 경우라도 신청이 가능하다.

지원은 선착순으로2026년 4월까지 접수를 받는다. 이후에는 2027 회계연도 요금 지원 신청을 검토할 예정이다.

▶ 신청 및 문의

웹사이트: MAACproject.org/SDSWAssistance

전화: 619-946-4419

이메일: SDSWAssistance@MAACproject.org

글_케빈 정 Ⓙ

65세 이상 시니어에
6000불 추가 공제

트럼프 대통령은 지난해 7월 4일에 대규모 감세법안인 '하나의 크고 아름다운 법안' (One Big Beautiful Bill Act)에 서명했다. 이 법에 따라 여러가지 새로운 공제제도가 신설됐고, 이를 잘 활용하면 환급액을 극대화할 수 있다. IRS는 보통 1월 마지막 주에 세금 신고 접수를 시작한다. 올해 세금 신고 마감일은 4월 15일로 변경되지 않았다.

▶팁

2025~2028년 임시 공제기간 중 팁 소득 최대 2만5000달러까지 공제받을 수 있다. 공제는 직업 리스트에 포함된 직종에서 받은 팁에만 적용된다. 또 조정 총소득(MAGI)이 일정 금액(15만달러 이상)을 넘으면 공제액이 단계적으로 줄어든다.

▶초과근무 수당

연간 최고 1만2500달러 (부부 합산 신고 시 2만5000달러)까지 공제받을 수 있다. 공제액은 총 소득이 높아질 수록 단계적으로 줄어들며, 공제를 받으려면 사회보장번호(SSN)가 필요하다.

▶시니어 추가 공제

65세 이상인 납세자로 소득이 7만5000달러 이하이면 연간 6000달러 추가 공제를 받는다. 이 공제는 기존의 표준공제 외에 추가로 받는 혜택이다.

▶오토론 이자

2025~2028년 미국에서 조립된 차량 구매 대출 이자를 공제해준다. 공제액은 차량 종류와 자격 요건에 따라 달라진다.

▶자녀 세액공제 확대

기존 2000달러에서 2200달러로 높아져 추가 환급을 받을 수 있다.

▶IRS 직접 신고 중단

일부 주에서 제공돼온 'IRS 무료 전자 신고 서비스' (Direct File)는 올해부터 제공되지 않는다. 무료 신고를 원하는 납세자는 다른 서비스를 찾아야 한다.

LA중앙일보 김지민 기자 Ⓙ

CST 2133260-40
캐티여행사
www.cathytour.com

한국행 ASIANA AIRLINES KOREAN AIR
대한항공,아시아나
항공권 문의
858.505.0080

"캐티여행사가 함께합니다!"

TALK ID: f2kcathy
(619-871-5397)

858.505.0080
Office hours : 9:00-6:00pm

7750 Dagget St. #208, San Diego CA92111

www.joannartstudio.com

어디에서 시작하느냐에 따라 결과는 완전히 달라집니다

새로운 시작, 새로운 느낌!

Congratulations
College Admission List

Hae Ryn Yu Del Norte High School **Carnegie Mellon University**	Audrey Kim Torrey Pine HS **UCSD**
Sage Park Canyon Crest Academy **Washington University**	Sean Heckler Sage Creek HS **USC**
Abigail Chou Canyon Crest Academy **RISD: Rhode Island School of Design**	Dawsom Bae Canyon Crest Academy **OTIS**

조 앤 아 트 스 튜 디 오

12750 Carmel Country Rd, San Diego, CA 92130

DREAM IT WILL GROW MORE CREATIVITY

Tel. 619.203.8504 • Director. Joann Sim

www.joannartstudio.com Email. joannartstudio@gmail.com

Joann Art Studio

샌디에이고 한인회
SD Korean American Association

앤디 박 한인회장
미주한인회 총연합회 참석

미주한인회총연합회 임시총회에서 앤디 박 샌디에이고 한인회장이 사회자로 마이크를 잡았다.

미주한인회총연합회 참석 중 관계자와 만나 기념촬영을 했다. 사진 가운데부터 앤디 박 회장 내외.

1월7일~10일까지

앤디 박 한인회장 지난 1월 7일부터 10일까지 조지아 주 둘루스(Duluth, GA) 시에서 열린 미주한인회 총연합회의 임시총회와 이사회에 참석했다. 이번 일정의 마지막 날인 1월 9일 오후, 둘루스에 위치한 '칸톤 하우스 레스토랑(Canton House Restaurant), 연회장에서는 신임 회장 취임식이 열렸다. 이날 행사는 앤디 박 회장의 사회로 진행됐으며, 서정일 씨가 제31대 미주한인회 총연합회 회장으로 공식 취임했다.

박 회장은 행사 기간 동안 미주 각 지역 한인회 관계자들과 폭넓은 교류의 시간을 가지며, 샌디에이고 한인사회를 적극적으로 소개하고 지역 사회의 위상을 높이는 데 기여했다.

한인회 임원들 새해 맞아
시니어센터 방문

이날 한인회에서 준비해 온 음식들을 자원 봉사자들과 한인회 임원들이 노인들에게 배식을 하고 있다.

푸짐한 음식으로 접대하고 별도로 1000달러 기부

지난달 6일 샌디에이고 한인회는 병오년 새해를 맞아 '한미시니어센터(회장 한청일)' 를 방문하고 새해 인사를 겸해 노인 회원들께 점심을 대접했다.

식사후 앤디 박 한인회장은 한청일 회장에게 준비해 온 1,000달러를 시니어 분들의 "새해 평안과 건강을 위해 사용해 달라" 며 전달했다. 이 자리에는 한인회의 김정아 부회장, 김영옥 이사, 모경진 이사 등이 함께 했다.

한인회 2025년도
13명 학생 장학금 지급

한인회에서는 지난해 이준기 사장의 후원금 1만달러로 조성된 장학기금을 선발된 학생들에게 수여했다. 수상자 명단은 다음과 같다.
다니엘 박(9학년·칼빈 크리스찬 스쿨), 마이클 한(10학년·힐탑고교), 한나김 뮤렌(9학년·올림피안 고교), 최아름얼(10학년·캐년힐스 고교), 자스민 박(11학년·오타이 랜치 고교), 잔 이(12학년·델 로테 고교), 갈랩 김(12학년·캠프리지 스쿨), 조현동(11학년·토리 파인스 고교), 이예은(11학년·랜토 버나도 고교), 레이첼 이(11학년· 랜초 버나도 고교), 갈랩 이(12학년·스크립스 랜치 고교), 권순우(11학년·스크립스 랜치 고교), 정미선(미라마 칼리지) 등 13명이 선발돼 장학증서와 장학금 700달러를 각각 받았다.

한인회 로고 새로 제정

공모전 2위 권순우 군이
만든 작품을 채택해서 사용키로 결정

샌디에이고한인회에서는 지난 연말 새 로고 공모전을 통해 들어온 작품 중 권순우 군(16세, 스크립스 랜치 하이스쿨 11학년)의 작품을 새로운 로고로 사용키로 결정했다.
이 로고(사진)는 새 집행부의 출범과 함께 사용한다.

권순우

샌디에이고 한인회
2월 주요행사

1. 3,1절 기념행사
샌디에이고 교역자협의회와 공동주최
일시: 2월 27일(금) 오전 11시
장소: 샌디에이고 예담교회 6701 Convoy Ct, San Diego

2. 작은 미술전시회 및
여근하 교수 바이올린 연주회
일시: 3월 7일 (토) / 장소: 미정

***한인회의 카톡 채널에 가입하면 여러가지 소식을 받아 보실 수 있습니다. http://pf.kakao.com/_xkxdirn**

한인회장 메시지

- 신뢰로 하나 되고,
미래로 나아갑니다 -

제37대 샌디에이고 한인회의 새로운 한 해가 시작되었습니다. 무거운 책임감과 함께, 공동체를 섬길 수 있는 기회를 주신 모든 분들께 깊이 감사드립니다. 지난 2년 동안 한인사회를 위해 헌신해 오신 임원 여러분과 봉사자 여러분, 그리고 묵묵히 한인회를 지켜 주시고 지원을 아끼지 않으신 모든 분들께 진심으로 감사의 마음을 전합니다.

오늘의 샌디에이고 한인사회는 단순한 이민 공동체를 넘어, 차세대와 지역사회, 그리고 한미 양국을 잇는 중요한 연결고리로 성장하고 있습니다. 이러한 변화의 시대 속에서 제37대 한인회는 투명하고 책임 있는 운영을 바탕으로 세대와 계층을 아우르는 참여를 확대하고, 지역사회와의 협력을 강화함으로써 신뢰받는 공동체, 미래를 준비하는 한인회로 힘차게 도약해 나가고자 합니다.

특별히 이번 이사회를 통해 하강수 이사장님과 샘조 부이사장님이 선출된 것은 새롭게 출발하는 제37대 한인회에 든든한 큰 힘이자, 안정적인 운영과 지속적인 성장을 가능하게 하는 소중한 출발점이라 생각하며 깊이 감사드립니다.

한인회는 소수의 조직이 아닌 모두의 공동 자산입니다. 여러분의 관심과 참여, 그리고 따뜻한 조언이 한인회의 미래를 만듭니다. 언제나 열린 자세로 소통하며 함께 길을 만들어 가겠습니다.

2026년이 제37대 샌디에고 한인회가 신뢰 속에 도약하는 뜻깊은 원년이 되기를 소망합니다.

감사합니다.

2026년 1월 27일
제37대 샌디에고 한인회장 앤디 박

샌디에이고 한인회
신임 이사장 부이사장 선출

앤디 박 회장

하강수 이사장

샘 조 부이사장

하강수 이사장 / 샘조 부이사장

샌디에이고 한인회(회장 앤디 박)는 제37대 이사장에 하강수 씨를, 신설된 부이사장직에는 샘 조 씨를 각각 선출했다.

한인회는 지난 1월 26일 한인회 사무실에서 첫 임시 이사회를 열고 임기가 끝난 권순만 이사장의 후임으로 하강수 씨를 만장일치로 선출했다. 또 올해부터 부이사장 제도를 새롭게 만들고 첫 부이사장으로 샘 조 이사를 선임했다.

하강수 신임이사장은 하버드 대학을 졸업하고 텍사스 샌 안토니오 의대를 나와 'South Texas Emergency Physicians' 그룹 공동설립자 및 공동 대표를 겸했으며 2002년부터 샌디에이고의 '샤프(Sharp) 하스피탈' 과 '스크립스 헬스(Scripps Health)' 에서 응급의학/긴급 진료 전문의로 일해왔다.

샘 조 부이사장은 '코웨이' 샌디에이고 지사장이다.

HONGDAE

홍대닭갈비

Hongdae Dakgalbi

4428 Convoy St. #130 San Diego, CA 92111

www.hongdaeusa.com

IRS “세금보고 시즌, 사기 가장 기승” 한인 납세자 주의

시니어에 현금 요구 피싱 기승

환급 더 받게 해준다’ 는 말, 세금시즌엔 의심부터

국세청(IRS)이 올해 세금 보고 개시일을 1월 26일로 공식 발표한 가운데, 납세자들에게 세금 시즌을 노린 각종 사기 피해를 당하지 않도록 각별한 주의를 당부했다.

최근 인력 감축에 따른 행정 혼선 우려가 제기되는 상황에서, 세금 보고 기간을 틈탄 사기가 기승을 부릴 가능성이 크다는 것이다.

IRS는 세금 보고 시즌을 앞두고 “세금 시즌은 범죄자들에게도 가장 바쁜 시기” 라며 납세자들이 유의해야 할 주요 사기 유형을 지난 9일 공개했다.

IRS에 따르면 우선 소셜미디어를 통해 유포되는 세금 보고 관련 허위 정보에 주의가 필요하다. 일부 게시물이나 인플루언서들이 세액공제나 환급 자격과 관련해 잘못된 정보를 퍼뜨리는 사례가 있어, 반드시 회계사 등 전문가를 통해 사실 여부를 확인해야 한다는 설명이다.

clipartkorea

“문자·이메일로 돈 요구하면 100% 사기”

메일과 문자메시지를 이용한 피싱·스미싱 사기도 대표적인 위험 요소로 지적됐다.

IRS는 “국세청은 문자나 이메일로 개인정보나 금전을 요구하지 않는다” 며 “어떠한 링크도 절대 클릭하지 말라” 고 강 조했다.

특히 65세 이상 시니어를 노린 사기에 대한 경고도 나왔다. 은퇴자나 은퇴를 앞둔 고령층을 대상으로 개인정보나 현금을 요구한 뒤, 한 번 응하면 추가 요구로 이어지는 경우가 많다는 것이다.

기업과 세무 전문가를 겨냥한 사이버 공격 가능성도 함께 제기됐다. IRS는 세무 전문가들에게 정보보호 계획 수립 과 다중 인증 사용이 법적 의무임을 상기시키며, 기업들 역시 보안 시스템을 최신 상태로 유지해야 한다고 권고 했다 .
아울러 IRS는 신원 도용을 예방하기 위한 ‘아이덴티티 보호 PIN(이하 IP PIN)’ 활용도 권장했다. IP PIN은 타인이 특정인의 사회보장번호(SSN)나 납세자고유번호(ITIN)를 이용해 허위로 세금 보고를 하는 것을 막기 위한 6자리 번호다. SSN이나 ITIN을 보유한 납세자라면 누구나 발급받을 수 있다.

이런 가운데 세무 전문가들과 국세청 독립 감시기구 등은 최근 IRS가 본격적인 세금 보고 시즌을 앞두고 대규모 인력 감축으로 대응 능력이 약화됐다고 우려하고 있다. KTLA는 연방 정부의 효율화 기조 속에 정리해고와 자발적 퇴직이 이어지면서 수만 명의 IRS 인력이 감소했다고 지난 8일 보도했다. 지난해 6월 의회 보고서에 따르면 IRS 인력은 10만2,113명에서 7만5,702명으로 약 26% 줄었다.

샌디에이고의 얼굴을 걷다

자연과 문화가 만나는 두 곳,
발보아 파크(Balboa Park) & 라호야 코브(La Jolla Cove)

발보아 파크 캘리포니아 타워와 엘 프라도 거리
샌디에이고를 대표하는 발보아 파크의 중심부. 스페인 식민지풍 건축물과 야자수가 어우러진 엘 프라도 거리를 따라 시민들과 관광객들이 여유롭게 산책을 즐기고 있다.

발보아 파크 보태니컬 빌딩과 반사 연못
발보아 파크의 명소 중 하나인 보태니컬 빌딩 앞 연못에 건물이 비치며 고요한 풍경을 만든다. 박물관과 정원이 모여 있는 이 일대는 사진 촬영 명소로도 유명하다.

미국 서부의 대표적인 휴양 도시 샌디에이고는 ‘날씨 좋은 도시’ 라는 수식어를 넘어, 자연과 문화가 일상 속에 자연스럽게 녹아 있는 곳이다. 그 매력을 가장 잘 보여주는 명소 두 곳을 꼽으라면 단연 ’ 발보아 파크(Balboa Park)’ 와 ‘라호야 코브(La Jolla Cove)’ 다.

도심 한가운데 펼쳐진 문화의 숲과, 태평양의 푸른 숨결이 살아 있는 해안 절경을 직접 걸어 보면 샌디에이고의 진짜 얼굴을 만나볼 수 있다.

■ 도시 속 거대한 문화 정원, 발보아 파크

샌디에이고 다운타운 동쪽에 위치한 발보아 파크는 단순한 공원이 아니다. 뉴욕의 센트럴파크보다도 넓은 이 공간에는 15개 이상의 박물관과 공연장, 정원, 그리고 세계적으로 유명한 샌디에이고 동물원이 자리하고 있다.

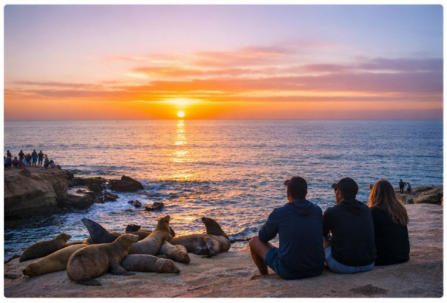
스페인 식민지풍 건축물들이 늘어선 엘 프라도(El Prado)를 따라 걷다 보면, 마치 유럽의 고풍스러운 도시 한가운데 들어선 듯한 착각이 든다. 주말이면 거리 곳곳에서 버스킹 공연과 소규모 전시가 열리고, 잔디밭에서는 가족 단위 피크닉과 요가 클래스가 자연스럽게 어우러진다.

특히 인상적인 것은 이 공원이 ‘관광지’ 이기 이전에 시민들의 일상 공간이라는 점이다. 조깅을 하는 주민, 스케치북을 펼친 학생, 벤치에 앉아 책을 읽는 노년층까지. 발보아 파크는 샌디에이고의 삶 그 자체를 담고 있다.

이곳을 찾을 때는 평일 오전 9시~11시가 가장 한적하고 사진 촬영에 적합하다.

주말 오후에는 가족이나 관광객이 많이 찾기 때문에 비교적 혼잡하다. 이달 2월은 샌디에이고 뮤지엄 먼스 기간이어서 입장료 할인 혜택을 활용할 수 있다. 주차는 유료이다.

라호야 코브의 바다사자와 해안 절경
라호야 코브 해안 바위 위에서 휴식을 취하는 바다사자들. 에메랄드빛 바다와 기암절벽이 어우러진 이곳은 샌디에이고를 대표하는 자연 보호 해안이다.



라호야 코브에서 바라본 태평양 석양
해질 무렵 라호야 코브에 모인 사람들과 바다사자들이 함께 석양을 바라보고 있다. 붉게 물든 하늘과 잔잔한 파도가 샌디에이고 특유의 여유로운 분위기를 전한다. 이미지 〈ai 생성〉

■ 바다와 야생이 공존하는 절경, 라호야 코브

도심에서 차로 20여 분 북쪽으로 올라가면 전혀 다른 풍경이 펼쳐진다. 라호야 코브는 샌디에이고 해안 중에서도 손꼽히는 절경을 자랑하는 곳으로, 에메랄드빛 바다와 기암절벽이 어우러진 자연 보호 구역이다.

이곳의 주인공은 관광객이 아니라 바다사자와 물개다. 바위 위에서 여유롭게 낮잠을 즐기거나 바다로 뛰어드는 모습은 라호야 코브의 일상이자 명물이다. 사람과 야생동물이 일정한 거리를 유지하며 공존하는 모습은 이 지역이 얼마나 자연 친화적으로 관리되고 있는지를 보여준다.

해안 산책로를 따라 걷다 보면 파도 소리와 함께 탁 트인 태평양 전망이 시야를 채운다. 일몰 무렵이면 하늘과 바다가 붉게 물들며, 이곳이 왜 '샌디에이고 최고의 석양 명소'로 불리는지 단번에 이해하게 된다.

■ 샌디에이고를 이해하는 가장 좋은 방법

발보아 파크가 샌디에이고의 문화와 역사를 담고 있다면, 라호야 코브는 이 도시의 자연과 여유를 상징한다. 두 곳은 전혀 다른 얼굴을 하고 있지만, 함께 둘러보면 샌디에이고라는 도시의 정체성이 또렷하게 드러난다.

빠르게 소비하는 관광이 아니라, 천천히 걷고 바라보는 여행. 샌디에이고를 처음 찾는 이들에게도, 오래 살아온 주민들에게도 이 두 명소는 여전히 새로운 이야기를 건네고 있다.

이 곳은 오전 8시~10시 사이에 주차하기가 수월하다. 무료 주차로 보통 스트리트 파킹이 가능하지만 경쟁이 치열한 편이다. 바다사자 관찰에도 최적의 시간대다. 해질 무렵 석양 감상에 최고의 장소이기도 하다.

글_케빈 정 Ⓙ

박찬우 재정 칼럼

아메리츠 파이낸셜
(858) 761.6133
chanwoopark@allmerits.com

401(k) 롤오버 전략

은퇴 시점별 인컴과 성장의 선택

퇴직이 가까워지거나 이직을 하게 될 경우, 오랜 기간 모아온 401(k) 자산을 어떻게 활용할지 고민하게 된다. 단순히 계좌에서 인출하는 시기를 결정하는 것만이 아니라, 세금, 현금 흐름, 은퇴 후 생활비 관리까지 함께 고려해야 하기 때문이다.

401(k)는 만 59.5세부터 벌금 없이 인출이 가능하며, 만 73세가 되면(1960년생 이후 출생일 경우에는 75세) IRS의 RMD(Required Minimum Distribution) 규정에 따라 매년 일정 금액 이상을 반드시 인출해야 한다. 인출 금액은 일반 소득으로 간주되어 과세되므로, 시기와 방식에 따라 세금 부담이 크게 달라질 수 있다.

퇴직 후 401(k)에 있는 자금을 관리하는 방법에는 401(k) 계좌에 그대로 두거나, 일시금으로 인출하거나, IRA (주로 Annuity 계좌를 통한)로 롤오버(Rollover) 하는 방법이 있다. 특히 은퇴 시점에 따라서 롤오버 전략이 달라진다. 은퇴가 임박한 사람에게는 Income 중심의 연금(Income Annuity)이 적합하다. 이 연금은 매월 일정 금액의 안정적인 소득을 제공하여 생활비, 의료비 등 고정 지출을 충당할 수 있게 한다. 예측 가능한 현금 흐름은 RMD 부담을 계획적으로 관리하는 데도 유리하며, 일부 연금은 평생소득을 보장해 소셜연금과 함께 장기적인 재정 안정성을 높여준다.

반대로 은퇴까지 시간이 많이 남은 경우에는 Money Growth 중심의 Annuity가 유리하다. 성장형 연금은 주식, 채권 등 다양한 자산에 투자하면서 장기적인 자산 증식을 목표로 한다. 401(k)를 성장형 연금으로 롤오버 하면 세금유예(Tax Defer) 혜택을 계속 유지하면서 은퇴 시점까지 자산을 키울 수 있으며, 일정 기간이 지나면 필요에 따라 인컴형 Annuity로 전환할 수 있어, 은퇴 시점에 맞춘 유연한 전략이 가능하다.

401(k) 인출과 롤오버를 계획할 때는 세금도 꼼꼼히 고려해야 한다. 만약 59.5세 이전에 인출하면 10% 조기 인출 벌금이 부과되고, 인출 금액은 일반 소득으로 과세된다. RMD 규정을 지키지 않으면 누락 금액의 최대 25%까지 벌금이 부과될 수 있으므로, 정해진 금액과 시기를 정확히 파악하는 것이 중요하다.

401(k)만으로는 갑작스러운 의료비, 장기 요양비, 집 수리비 같은 예상치 못한 지출을 충분히 대비하기 어렵기 때문에, 이를 보완하기 위한 추가 소득원을 계획하는 것도 중요하다. 앞서 언급한 인컴형 연금 이외에, 종신 생명보험의 현금 가치를 활용하면 병원 치료비, 요양 시설 비용, 갑작스러운 수리비 등을 401(k) 인출 없이 유연하게 충당할 수 있다. 필요할 때 대출하거나 인출하면 세금 부담과 조기인출 벌금을 피하면서 예기치 않은 지출에 대응할 수 있다.

결국 핵심은 은퇴 시점에 따라 전략을 달리하는 것이다. 은퇴가 임박한 사람은 안정적 인컴을 확보해 매달 생활비와 의료비를 커버하고, 은퇴까지 시간이 남은 사람은 성장 중심 전략으로 자산을 증대한 뒤, 필요시 인컴형으로 전환해 현금 흐름을 확보하는 것이 이상적이다. 이 과정에서 세금, RMD, 시장 변동성, 예상 지출을 모두 고려해야 하기 때문에 재정전문가와 상의해 개인 상황에 맞춘 구체적인 롤오버 계획을 세우는 것이 퇴직 후 삶의 안정성과 풍요로움을 동시에 높이는 가장 효과적인 방법이다. Ⓙ

콜드웰뱅커
(858) 703.7827
elizabeth.kim@camoves.com

2026년 새로 도입된 부동산 법

올해부터 새로 도입되는 부동산 법 중 임대인/세입자에 관한 법이 바뀌었다.

1. 보증금 전자 반환

Electronic Return of Security Deposits

세입자가 보증금을 전자 방식으로 낸 경우, 별도의 서면 합의가 없는 한 임대인은 전자 방식으로 보증금을 반환해야 한다. 임대 계약 종료 시, 임대인은 별도의 서면 합의가 없는 한 전자 방식으로 납부된 보증금을 같은 전자 방식으로 반환받을 권리가 있음을 세입자에게 통보해야 한다. 단, 보증금 명세서는 임대인과 세입자가 임차인이 제공한 주소 또는 이메일 주소로 발송하기로 합의하지 않는 한 기본적으로 우편으로 반환된다. 세입자가 여러 명인 경우, 별도의 서면 합의가 없는 한 모든 세입자 명의로 체크를 발행하여 보증금을 반환해도 된다.

2. 가스레인지/냉장고 제공할 의무

2026년부터 임대인은 거주 조건으로 양호한 작동 상태의 가스레인지와 냉장고를 제공해야 한다. 세입자는 임대 계약 체결 시 상호 합의에 따라 자신의 냉장고를 사용할 수 있다. 제공된 가스레인지와 냉장고는 리콜 대상이 될 수 없으며, 임대인은 리콜 통지받는 즉시 30일 이내에 해당 가스레인지 또는 냉장고를 수리하거나 교체해야 한다.

3. 인터넷 서비스

AB 1414 법안은 임대인이 세입자에게 특정 인터넷 서비스 제공업체 사용을 강요하는 것을 금지한다. 임대인이 이 조항을 위반할 경우, 세입자는 인터넷 사용료를 임대료에서 차감할 수 있다. 단, 임대인은 임차인이 원하지 않을 경우 서비스 가입을 거부할 수 있는 권리를 보장하면서 인터넷 요금 일괄 청구 방식을 계속 제공할 수 있다. 이 법안에 따라 세입자가 자신의 권리를 행사했다는 이유로 임대인이나 그 대리인이 보복하는 것을 금지하며, 이는 보복적 퇴거에 관한 조항(CC 1942.5)과 일치한다.

4. 재해 후 복구 의무

임대인은 재해로 인해 발생한 손상(잔해 제거, 연기 잔류물 또는 재제거 등)을 필요한 만큼 복구할 의무가 있다. 재해로 인해 발생한 손상을 복구하는 데 필요한 경우 (1) 재해로 인한 잔해 제거 및 (2) 재해로 인해 발생한 위험 요소 완화(곰팡이, 연기, 연기 잔류물, 연기 냄새, 재, 석면 또는 수해 등을 포함하되 이에 국한되지 않음)를 수행할 의무가 있다. 임대인은 정부 기관에서 발행한 모든 청소 지침을 준수해야 하며, 필요한 경우 허가받은 복구 업체를 고용해야 한다. 양 당사자가 적법하게 계약을 해지하지 않는 한, 임대 계약은 유효하며, 세입자는 안전하고 실행할 수 있는 시점에 재해 발생 직전과 동일한 임대료로 해당 주택에 다시 입주할 권리가 있다. 단, 임대인은 재해로 인해 피해를 본 주거용 임대주택 또는 그 일부를 재건축할 의무는 없다. Ⓙ

기본값에서 선택의 조건으로

OTT 시대 극장의 새로운 정의

OTT 플랫폼의 확산으로 영화 소비 방식은 크게 달라졌다. 대부분의 콘텐츠는 집에서, 모바일 기기로, 원하는 시간에 감상할 수 있다. 그런데도 극장은 여전히 유지되고 있으며, 특정 영화는 지금도 관객을 극장으로 끌어낸다. 이는 단순한 관성이라기보다, 영화관만이 제공할 수 있는 기능이 여전히 유효하다는 뜻이다.

최근 개봉한 영화 중 대표적인 예가 아바타다. 이 영화는 여러 차례 재개봉과 후속편을 통해 반복적으로 관객을 극장으로 불러왔다. 아바타의 극장에서의 흥행은 기본적인 이야기의 흡입력도 있지만, 그것만으로 설명이 되지는 않는다. 이 작품은 대형 스크린과 3D, IMAX 포맷을 전제로 한 시각적 설계가 중요한 역할을 한다.

이는 가정용 스크린이나 모바일 환경에서는 완전히 재현되기 어렵다. 다시 말해, 이 영화는 플랫폼을 가리지 않고 소비될 수 있는 콘텐츠가 아니라, 극장이라는 공간을 필요조건으로 삼는 콘텐츠다.

이 지점에서 극장의 역할이 분명해진다. OTT가 '접근성' 을 강점으로 한다면, 극장은 '대체 불가능성' 을 무기로 삼는다. 모든 영화에 극장이 필요하지는 않다. 그러나 규모, 음향, 화면 비율을 핵심 요소로 삼는 작품의 경우, 극장은 단순한 상영 장소가 아니라 콘텐츠 일부가 된다. 아바타가 반복적으로 극장에서 선택되는 이유는, 관객이 이 차이를 명확히 인식하고 있기 때문이다.

또 하나 주목할 점은 선택의 구조다. OTT 환경에서는 콘텐츠가 과잉 공급된다. 관객은 무엇을 볼지 끊임없이 결정해야 하고, 집중은 쉽게 분산된다. 반면 극장은 시간과 공간을 고정함으로써 관객의 선택을 단순화한다. 상영 시간에 맞춰 좌석에 앉는 순간, 관객은 다른 선택지로 이동할 수 없다. 이 제한은 불편함이 아니라, 몰입을 가능하게 하는 조건으로 작동한다.

극장이 유지되는 이유는 향수나 문화적 상징성만으로는 설명되지 않는다. 영화 산업은 이미 모든 작품을 극장 중심으로 설계하지 않는다. 대신 극장은 특정 유형의 영화에 집중하는 방향으로 역할을 재조정하고 있다. 규모가 크고, 감각적 체험이 중요한 작품일수록 극장은 여전히 가장 효율적인 유통 공간이다.

OTT 시대에 극장이 필요한 이유는 역설적으로 명확해졌다. 집에서 볼 수 없는 영화를 보기 위해서다. 모든 영화를 극장에서 볼 필요는 없다. 그러나 어떤 영화는 여전히 극장에서 봐야만 완성된다. 극장은 이제 영화의 기본값이 아니라, 선택된 조건이 된 것이다.

By 이종학, 고은향기, 손유진 J

김장식 공인회계사
(858)922.1015
www.RetireBooja.com

"잘 늙고 싶다!!!"

나이를 먹을수록 새해를 맞아도 별로 거창한 계획을 세우지 않게 된다.

대신 '작년보다 조금만 더 걷자', '조금만 더 긍정적으로 생각하며 살자' 정도의 다짐만 한다. 항상 느끼는 거지만 시간이 정말 빨리 가는 것 같다. 하루하루가 아쉽고 열심히 살아야겠다는 생각을 하게 된다.

정초에 이메일로 받은 대학 동기생 송년파티 사진에선 한 녀석도 알아볼 수 없었다. 반세기 이상이 지났으니 당연하다. 그래서 거울에 비친 나를 세밀히 관찰해 봤다. 오랜만에 만난 지인이나 후배들이 지나가는 말로 해준 "(나이보다) 젊어 보이시네요", "그대로이시네요" 라는 말은 틀림없는 공치사였던 것이다. 머리카락이 빠진 것은 물론, 키도 조금 줄어들었고 고약하게도 눈 밑엔 지방이 쌓였다. 그러고 보니 손등과 얼굴에 검버섯도 피어나기 시작했다. 늙음의 흔적이 곳곳에 있다.

잘 늙으면 청춘보다 아름답다는 말이 있듯이 기왕이면 잘 늙고 싶다. 잘 늙는다는 건 젊음을 붙잡는 게 아니라. 나이에 어울리는 깊이를 키우는 일이라고 한다. 잘 늙는 사람들의 공통점 다섯 가지를 인용해 본다.

첫째, 몸과는 '싸우지 말고 협력하자'

무리한 운동은 삼가고 매일 걷기, 스트레칭, 근력 유지에 중점을 둔다. 병은 숨기지 말고 관리 대상으로 받아들여야 한다. 목표는 완벽한 건강이 아니라 스스로 움직일 수 있는 몸을 만드는 것이다.

둘째, 마음의 속도를 늦추자

비교를 줄이고 남의 말을 귀 기울여 듣자. 하루에 한 번 "지금 이 정도면 괜찮아" 라고 말해 보자. 잘 늙는 사람은 이기는 사람이 아니라 놓을 줄 아는 사람이라는 걸 명심하자.

셋째, 관계를 '정리'하자

억지 인연은 내려놓고, 관계는 편안한 사람 두세 명으로 줄이되 깊게 사귀자. 노년의 외로움은 사람 수가 아니라 '진짜 연결' 의 부재에서 온다.

넷째, 여전히 쓸모 있는 사람이 되려 하자

돈 버는 일이 아닌 경험을 나누는 역할을 하며 봉사, 멘토링, 후배와의 대화에 노력하자. '아직 배울 게 있다' 는 태도를 유지하는 것이 중요하다.

다섯째, 죽음을 생각하되 오늘을 더 잘 살자

사람은 때가 되면 다 죽는다. 영원히 사는 사람은 없다. 잘 늙는다는 건 언제 떠나도 미안하지 않게 오늘을 사는 것이다.

요약하자면 잘 늙는다는 건, 몸은 담담히 돌보고 마음은 가볍게 비우며 사람 앞에서는 따뜻해지는 것이다.

그리고 잘 늙는 부부는 하루를 따뜻하게 마감한다. 잠들기 전 한마디가 내일의 관계를 결정한다. 사랑은 큰 고백보다 작은 반복이 중요하다.

"오늘도 같이 있어 줘서 고마워요."
"아직 당신이 있어서 든든해." J

이용식 교수의 시민 영어 광장 (95)

The Greatest Sentence Ever Written

인류 역사상 가장 위대한 문장 (1부)

We hold these truths to be self-evident that ...이 문장이 어디에서 나왔는지 아시지요? 미국 독립선언서에 나오는 문장입니다. 문장 전체는 다음과 같습니다.

We hold these truths to be self-evident, that all men are created equal, that they are endowed by their Creator with certain unalienable Rights, that among these are Life, Liberty and the pursuit of Happiness.

번역하면 이렇습니다.
우리는 다음과 같은 진리가 자명하다는 것을 선언한다. 모든 인간은 평등하게 창조되었으며, 창조주로부터 양도할 수 없는 권리를 부여받았다. 그 권리에는 생명, 자유, 그리고 행복을 추구할 권리가 포함된다.

이 선언은 18세기 자유주의 사상의 승리였으며, 미국 독립전쟁의 만트라였다.

미국 독립선언서 기초위원회 Thomas Jefferson · Benjamin Franklin · John Adams

지난 가을, 미국의 저명한 작가 **Walter Isaacson**은 67쪽짜리 작은 책을 『The Greatest Sentence Ever Written』라는 제목으로 출판했다. 필자 역시 이 제목에 전적으로 동의한다.

그러나 Isaacson이 지적하듯이, "We hold these truths to be self-evident, that all men are created equal"이라는 문장은 추상적인 선언이지, 현실도 아니었고 실행 강령도 아니었다. 여기서 말하는 "all men"은 말 그대로 모든 인간을 의미하지 않았다. 노예, 여성, 원주민 인디언, 유색인종, 그리고 재산이 없는 백인 남성은 모두 그 범주에서 제외되었다.

독립선언서를 기안한 **Thomas Jefferson**은 600명 이상의 노예를 소유했고, 사망할 때까지—노예에게서 태어난 자녀 몇 명을 제외하고는—그들을 해방하지 않았다. 독립선언서에 서명한 56명의 대표 중 41명은 노예를 소유하고 있었으며, 독립전쟁에 참여한 13개 식민지 모두가 노예제도를 허용하고 있었다. Jefferson과 그의 동료들은 노예제도가 잔인하고 부당하다는 사실을 알고 있었지만, 그들이 말한 "all men"은 사실상 재산을 소유한 백인 남성을 전제로 한 표현이었다.

독립전쟁이 끝난 뒤, 1787~1789년에 미연방국가가 수립되는 과정에서도 "all men are created equal"이라는 문장은—자명한 진리임에도 불구하고—헌법에 반영되지 않았다. 노예, 여성, 원주민, 유색인종은 법의 평등한 보호에서 배제되었다. 이것이 독립선언서가 지닌 냉혹한 현실이었다.

그렇다면 "all men"은 언제부터 법적으로 "모든 인간"을 의미하게 되었을까?

(제2부는 3월호에 계속됩니다.)

이용식 교수
정치학 박사
아이오와주립대 석좌교수
최근 저서: Achieving True Fluency in English (2024). Available at Amazon.com

권숙경
엘림 상담센터
Expressive Arts Therapist
skkwon.expressivearts@gmail.com

대변혁의 시대, 몸의 지혜로 중심을 잡다

몇 해 전, 키오스크 사용에 어려움을 겪는 노년층의 고립이 사회적 문제로 떠오른 바 있다. 비대면 환경이 일상이 되면서 기술에 익숙하지 않은 이들이 느꼈던 당혹감은 단순한 불편을 넘어, 일상의 선택권과 존엄을 위협하는 사회적 소외로 확장되었다.

2026년 현재, 우리는 인공지능(AI)이라는 훨씬 더 거대한 변화의 파도 앞에 서 있다. 기술의 발전은 분명 경이롭지만, 동시에 "이 속도를 과연 감당할 수 있을까" 라는 근원적인 불안을 우리 안에 남긴다.

끊임없는 학습에 대한 압박과 예측 불가능한 미래는 현대인의 정신건강을 위협하는 새로운 스트레스 요인이 된다. 인간의 뇌는 본래 '예측할 수 있는 상태' 에서 안정감을 느끼는데, AI가 만들어내는 변화는 이 예측의 경계를 끊임없이 넘어선다. 이때 뇌의 편도체(Amygdala)는 이를 생존의 위협으로 인식하고 불안 반응을 활성화한다.

트라우마 연구의 권위자인 베셀 반 더 콜크(Bessel van der Kolk)는 '몸은 기억한다' (The Body Keeps the Score)에서, 위협을 감지한 뇌가 이성적 사고를 담당하는 전두엽의 기능을 약화하고 생존 본능을 관장하는 원초적 뇌에 주도권을 넘긴다고 설명한다.

이러한 불안은 생각에 머무르지 않고 신체 반응으로 분명하게 드러난다. 새로운 기술을 배워야 할 때 극심한 피로를 느끼며 일을 미루는 도피(Flight), 사소한 변화에도 쉽게 분노가 치미는 투쟁(Fight), 과도한 정보 앞에서 사고가 멈춘 듯 무기력해지는 얼어붙음(Freeze) 반응이 그렇다. 이는 개인의 의지나 성격의 문제가 아니라, 위협으로부터 자신을 보호하려는 신경계의 자동적 반응이다.

반 더 콜크는 "트라우마는 뇌의 이야기가 아니라 몸의 상태" 라고 말한다. AI가 유용한 도구라는 사실을 머리로는 이해하더라도, 우리의 몸은 여전히 위험 신호를 보내며 긴장을 풀지 못한다. 따라서 회복의 핵심은 변화를 논리적으로 설득하는 데 있지 않고, 변화 속에서도 '내 몸이 지금 안전하다' 라는 감각을 다시 회복하는 데 있다.

이를 위해 첫째, 신체 내부 감각(Interoception)을 활성화할 필요가 있다. 불안이 몰려올 때 자책하기보다 심장의 박동, 호흡의 리듬, 근육의 긴장을, 있는 그대로 알아차리는 것이 중요하다. 이러한 인터로셉션의 회복은 소외되었던 전두엽의 기능을 다시 깨운다.

둘째, 실재하는 감각을 통한 그라운딩(Grounding)이다. 흙을 만지거나 몸을 움직이고, 타인과 같은 공간에서 눈을 맞추며 대화하는 경험은 뇌에 '나는 지금 이곳에 안전하게 존재한다' 라는 메시지를 전달한다.

셋째, 자기 조절(Self-regulation)에 대한 효능감을 회복하는 것이다. 반 더 콜크는 "자기 몸에 대한 통제권을 회복하는 것이 모든 치유의 시작" 이라고 강조한다. 하루 10분의 산책이나 정갈한 식사처럼 내가 선택하고 유지할 수 있는 작은 루틴은 불확실한 시대 속에서도 내면의 중심을 단단히 지탱해 준다.

기술이 아무리 정교해져도 인간의 몸은 수만 년 전과 같은 방식으로 위협을 느끼고, 또한 같은 방식으로 회복된다. 인공지능 시대를 살아가는 우리의 진정한 경쟁력은 더 많은 정보를 소유하는 능력이 아니라, 급변하는 환경 속에서도 다시 중심을 되찾는 회복탄력성(resilience)에 있다. 엘림상담센터는 상담과 표현예술치료를 통해 이러한 신체 기반의 회복 과정을 함께 탐색하며, 불안한 시대 속에서도 각자가 자신의 몸과 삶의 리듬을 다시 신뢰할 수 있도록 동행하고 있다.

조주호 목사 신앙논단

새생명교회 담임목사
(858)472.0445
isaiahcho@hotmail.com

"미지의 날을 향하여"

인간의 삶을 돌이켜 생각 하면 지나 온 모든 것이 하나님의 인도와 보호하심 이었다는 것을 깨닫게 됩니다. 성경은 겨자씨 비유에서 땅에 심겨질 때에는 가장 작은 것 이로되, 자란후에는 그 가지에 새가 깃들인다고 합니다.

성장하는 신앙은 가지도 뻗고 열매를 맺는 번영의 새 날을 맞이하게 됩니다. 내게는 가장 작은 것이 어떤 사람에게는 가장 요긴하고 소중하게 쓰여질 수 있기 때문입니다. 신앙인들은 항상 미래를 열어가는 인도자이기도 합니다.

하나님께서는 작고 큰 것으로 가치를 정하시는 것이 아니라 하나님이 사용하실 수 있도록 드려지는 마음의 헌신을 가장 중요하게 보십니다. 과부가 바친 한 렙돈의 헌금은 성경사에 기록되어 있습니다. 많은 부자들이 과부가 드린 헌신의 마음을 따르지 못하고 있는 것 같습니다.

나는 누구보다 더 많이 봉사하고 헌신한다는 우월감에 사로잡혀 미래를 보는 신령한 눈을 감은 것 같습니다. 아브라함은 백세나 되어 자기 몸의 죽은 것 같음을 알고도 믿음이 약하여 지지 아니하고, 믿음이 견고 하였다고 합니다.

신앙은 미지의 세계를 향하여 가는 신앙인들의 열쇠와 같은 것입니다. (로마서 4:6-8)

신앙인에게는 성공이라는 말은 없습니다. 하나님을 의지하는 신앙적인 삶만이 존재할 뿐입니다. "믿음은 바라는 것들의 실상이요. 보지 못하는 것들의 증거" 라고 전합니다. 하나님께 대한 신앙적인 자세는 하나님을 의지하고 약속의 미래를 열어가는 가장 좋은 최선의 선택을 한 기적의 미래를 기대하는 삶입니다.

보이는 것과 보이지 않는 것에 대한 신뢰는 상반된 것입니다. 하나님 신뢰하기를 반신반의 한다면 바로 이것은 자신을 불신하는 것과 같은 것입니다. 미래는 하나님의 약속을 기초한 축복입니다.

초대교회가 신앙 공동체를 이룰 때 서로를 사랑하며 영적 교제를 이루는 신앙심이 서로의 심령 깊숙이 작용하고 있었습니다. 개성이 서로 다른 사람들이 생활공동체를 이루어 간다는 것은 결코 쉬운 일은 아닙니다. 인간관계에서 존경과 사랑의 가교가 이루어질 때 함께 공유하는 삶의 기회를 만들게 됩니다. 신앙의 교제를 이루어 간다는 것은 인격적인 배경을 기본으로 하는 열정과 신뢰를 바탕으로 형성하는 희생정신에서 일어나는 기적과 같은 삶을 이루는 보화입니다.

"인간관계에서 새로운 미래를 함께 열어 간다면 얼마나 기대를 할 수 있을까요?"
"내일 일어날 일도 알지 못하는 인간이 미래라는 더 긴 역사를 말할 수 있을까요?"

아브라함은 하나님이 떠나라고 하는 말을 들고 순종하여 미지의 세계로 향해 나갔습니다. 그의 미래는 알 수 없었지만 오직 그가 아는 것은 "하나님을 의지하는 강한 신앙과 하나님의 약속이 그의 심령을 다스린다" 는 것이었습니다. 그는 부자였고 슬하에 종도 수백명이나 있었지만 자신의 만족한 삶을 버리고 하나님이 열어 주시는 새로운 미래를 향해 함께 떠나는 신앙적인 결단으로 열국의 아비라는 거대한 칭호를 남겼습니다.

성경에는 "공중에 나는 새를 보라" 고 합니다. 날개를 펴고 공간의 세계를 나는 동안 새로운 세계를 발견하게 되고, 앞으로 나가는 자만이 새로운 기회를 만나게 되는 것입니다. 하나님이 섭리하시고 계획하신 예정된 길로 가는 자만이 미지의 세계를 정복하는 능력 있는 지도자로 예비된 새날을 맞이하게 됩니다.

2월 한 달간 샌디에이고 박물관 · 관광지 입장료

50% 할인

'샌디에이고 뮤지엄 먼스 (Museum Month)' 2월 1일

샌디에이고 지역 주민들과 방문객들은 오는 2월 한 달 동안 주요 박물관과 역사 유적지, 각종 문화·교육 시설을 입장료 50% 할인된 가격으로 이용할 수 있다.

샌디에이고 뮤지엄 카운슬(San Diego Museum Council)에 따르면, 2월 1일부터 '뮤지엄 먼스(Museum Month)' 패스가 제공되며, 누구나 샌디에이고 시·카운티 내 공공 도서관에서 무료로 패스를 수령할 수 있다. 또한 패스는 모바일 기기로 직접 다운로드해 사용할 수도 있다.

이 패스 한 장으로 최대 4명까지 2월 한 달 동안 70곳이 넘는 박물관과 문화·관광 명소에서 입장료를 절반 가격에 이용할 수 있다.

■ 발보아 파크 내 참여 박물관

특히 발보아 파크 내 다수의 인기 박물관과 문화시설이 이번 할인 행사에 참여한다. 주요 참여 기관은 다음과 같다.

발보아 파크 보태니컬 빌딩(Botanical Building)
센트로 컬투랄 데 라 라사(Centro Cultural de la Raza)
코믹콘 박물관(Comic-Con Museum)
플릿 사이언스 센터(Fleet Science Center)
ICA 센트럴
재패니즈 프렌드십 가든(Japanese Friendship Garden)
마스턴 하우스 박물관 & 가든
밍게이 인터내셔널 뮤지엄
MOPA@SDMA(사진미술관)
뮤지엄 오브 어스(Museum of Us)
샌디에이고 항공우주 박물관
샌디에이고 자동차 박물관
샌디에이고 역사 센터
샌디에이고 모델 레일로드 박물관
샌디에이고 미술관
샌디에이고 자연사 박물관
월드비트 컬처럴 센터

최근 발보아 파크에 유료 주차 제도가 도입됐지만, 방문객들은 무료 주차장을 이용하거나 무료 트램 서비스를 이용하면 주차 요금을 피할 수 있다.

■ 다운타운·기타 지역 박물관도 포함

뮤지엄 먼스 패스는 발보아 파크 외에도 다운타운 샌디에이고의 여러 박물관에서 사용할 수 있다.

가스램프 쿼터의 데이비스-호턴 하우스(가스램프 박물관), 네이비 실(Navy SEAL) 박물관 샌디에이고, USS 미드웨이 항공모함 박물관 등도 참여 대상이다.

또한 교육적 가치가 높은 기관들도 포함된다.

라호야의 버치 수족관(Birch Aquarium), 출라비스타의 리빙 코스트 디스커버리 센터, 임페리얼 비치의 티후아나 에스추어리(Tijuana Estuary) 등도 할인 혜택을 제공한다.

■ 방문 전 확인 필수

각 박물관과 시설마다 할인 적용 조건이나 제한 사항이 다를 수 있으므로, 방문 전 해당 기관의 공식 웹사이트를 통해 세부 내용을 확인하는 것이 권장된다.

참여 기관의 전체 목록은 샌디에이고 뮤지엄 카운슬 공식 웹사이트에서 확인할 수 있다.

글_케빈 정 Ⓙ

한빛교회
HANBIT CHURCH

생명을 낳는 믿음 공동체

"우리의 사명은 하나님의 잃어버린 영혼을 찾아 영혼을 구하는 믿음 공동체를 이루는 것입니다."

www.sdhanbit.org

예/배/안/내

성인부	주일 1부	7:30am
	주일 2부	9:15am
	주일 3부	11:15am
	주일 4부(대학/청년)	1:30pm
영아부	주일 11:15am	
유아/유치/유년/초등부	주일 11:15am(All Line)	
중/고등부	주일 11:15am(All Line)	
천사부	주일 11:15am(대면)	
새벽기도회	화 – 금 6:00am(온라인) 토요일 6:30(대면)	

*성경공부 및 훈련안내는 웹사이트에서 확인하세요

담임목사 이병희 Rev. David B. Lee | 사무실 (858)874.2412 | 4717 Cardin St., San Diego, CA 92111

PRESBYTERIAN CHURCH (USA)

샌디에고 영락교회
KOREAN YOUNG NAK PRESBYTERIAN CHURCH OF SAN DIEGO

꿈꾸는 교회!
전도하는 교회!
행복한 교회!

| 예배 안내 |
- **주일예배**: 오후 12시
- **삶을 변화시키는 화요 성경공부**: 오후 7시
- **합심기도회**: 2,4주(화) 오전 10시
- **새벽기도회**: 토요일 오전6시

담임목사: 김용태(Rev. Jacob Y. Kim) Tel.571.585.9977 2130 Ulric Street, San Diego, CA92111 kimyong113@gmail.com

예배가 삶이 되고
삶이 예배가 되는

아름다운교회
AREUMDAUN CHURCH

하나님과 이웃을
사랑하는 교회,
제자 되고 증인 되어
복음을 전하는 교회

교회 오시는 길

주일예배		주일 1:00 pm
새벽예배		화-금 5:30 am
목요찬양예배		목 7:30 pm - 9:00 pm
교육부예배	청년대학	주일 1:00 pm
	중고등부 성경공부	주일 5:30 pm
	주일학교	주일 1:00 pm
양육과 훈련	수요 성경공부	수 11:00 am
	성경통독 성경공부	주일 4:00 pm
토요 한국학교		토 9:30 am - 12:30 pm

담임목사 최요셉

580 Hilltop Dr., Chula Vista, CA 91910 www.areumdaunchurch.org Tel_619-672-6709, Josephchoi123@gmail.com

미주한인예수교장로회 소망교회
Korean Hope Church of San Diego

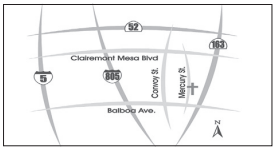
담임목사 : 안 광 진
Rev. Kwang J. Ahn
sdsomang@hotmail.com

2024 표어 말씀으로 날마다 새로워지는 예수공동체

담 임 목 사	안 광 진
원 로 목 사	이 창 후
부목사 (행정/젊은이)	양 수 영
부목사 (EM/중고등부)	Branden Lee
전도사(미디어)	박 모 세

예배안내

주일 예배	English Worship	주일 오전 9:30	소예배실
	1부(한어)	주일 오전 9:30	본당
	2부(한어)	주일 오전 11:00	본당
	3부(젊은이)	주일 오후 1:30	본당
주일 학교	유아 • 유치부	주일 오전 11:00	교육관 2층
	유 • 초등부	주일 오전 11:00	교육관 2층
	중 • 고등부	주일 오전 11:00	소예배실
	젊은이 소그룹	주일 오후 3:30	본당/초등부실
새벽기도회		매일 새벽(화~토)5:30	소예배실
수요기도회		수요 저녁 7:30	본당
소망 한글학교		주일 오후 1:15	교육관



4665 Mercury St., San Diego, CA 92111 / Tel. (858) 292.0999 www.sdhope.org

샌디에고 주사랑교회
SAN DIEGO JOOSARANG CHURCH

하나님의 사랑으로
세상을 변화시키는 예수공동체

www.sdjoosarang.org

담임목사 이 요 한

예배시간안내

주일 예배	1부	오전 9:15	Madison H. S 903호
	2부	오전 11:00	Madison H. S Auditorium
	Youth	오전 11:00	Madison H. S Auto Torium
	어린이	오전 11:00	Madison H. S 804, 806, 810호

QR코드 바로가기

신앙상담 교회안내

신앙생활에 대한 궁금증이 있으시거나
교회 안내를 원하시면 언제든지 연락주세요.

TEL 858-663-7432
Email sdjoosarangchurch@gmail.com

찾아오시는 길 James Madison High School (Auditorium 5401 Warhawk Way, San Diego, CA 92117)

샌디에고 San Diego Korean United Presbyterian Church
한인연합 장로교회

한 영혼을 귀하게
눅 15:7

샌디에고 한인연합 장로교회는
한 영혼을 귀하게 맞이하고 제자로 양육하여
그리스도의 제림의 날까지 진정한 공동체를 이루어 가는
비전을 가지고 있습니다.

619.223.9999 www.sdkupc.com

담임목사 강용훈
8081 Mira Mesa Blvd. San Diego, CA 92126

예배안내

주일 대예배(KM)	11:00am
주일 영어예배(EM)	1:00pm
주일 학교	11:00am
새벽기도회 토	6:00am
수요예배	7:30pm

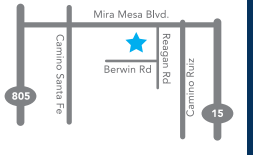
모임안내

목장모임	금요일 7:00pm
성경공부	평일 저녁 7:00pm

풍요로운 삶 성경통독 목자의 삶 경건의 삶
리더의 삶 부모의 삶 부부의 삶 일터의 삶
하나님을 경험하는 삶

장년 성경공부 주일 10:00am
한글학교 주일 1:00pm

오시는길



www.sdyedam.org

샌디에고 예담교회 SD YEDAM CHURCH

2026년 표어

예수님을 닮아 세상을 품는 공동체

모임	시간	장소
1부 한어예배	주일 오전 9:00	대예배실
2부 한어예배	주일 오전 11:15	대예배실
ALC 영어예배(Abundant Life Church)	매월 첫째주일 오전 9:00,주일 오전 11:15	ALC 예배실
LinC 중고등부	주일 오전 11:15	중고등부 예배실
영유아부(2~5세)	주일 오전 11:15	영유아 예배실
아동부(6세~5학년)	주일 오전 11:15	아동부 예배실
수요 트리니티(3월 봄학기, 9월 가을학기 개강)	수요일 오전 10:00,저녁 7:30(온라인)	대예배실
중보기도회	목요일 오전 7:30	새가족실
새벽기도회	토요일 오전 6:00	대예배실

858.279.9191(구원구원) 6701 Convoy Court, San Diego, CA 92111

담임목사 이순영

샌디에이고 새생명교회

New Life Christian Church of San Diego

"New Beginning, New World"

교회의 사명

1. 예배로 하나님을 영화롭게
2. 성경중심 신앙으로 새롭게
3. 교회 공동체를 사랑으로

담임목사 조주호
동사목사 한흥직

새생명교회의 중점 사역

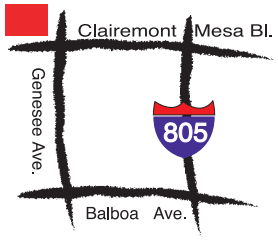
1. 청교도 신앙사상으로 교회개혁을 기도합니다.
2. 예배중심 신앙으로 거룩한 삶을 도모합니다.
3. 성경을 신앙의 근본으로 성도의 인격을 새롭게 합니다.

• 신앙 공동체인 교회는 예배로 하나님을 영화롭게 하는데 있습니다.

E-mail: isaiahcho@hotmail.com

예배모임

1. 주일 대예배: 정오 12:00
   주일(2부)찬양예배: 오후 3:00
2. 수요 예배(영어성경): 저녁 7:00
3. 새벽기도회: 새벽 5:30(매일)
4. 어린이 주일학교: 오후 12:30
   한글학교: 오후 2:30



교회 : 858.472.0445 / 목사관:858.571.0445 4324 Clairemont Mesa Blvd, San Diego, CA 92117

가톨릭
'교황과 함께 기도하기' 캠페인

교황 레오 14세가 새해를 맞아 새로운 기도 프로젝트인 '교황과 함께 기도하기'를 공식 지지하고 전 세계 교회를 향해 매달 교황이 제시하는 기도 주제에 마음을 모으고 기도해 달라고 강조했다.

'교황과 함께 기도하기'는 '교황 비디오'로 알려졌던 프란치스코 교황의 프로젝트를 새롭게 개편한 것으로 교황의 매일 기도를 중심으로 전 세계 교회를 하나로 묶는 것을 목표로 한다.

'교황 세계 기도 네트워크'의 크리스토발 포네스 국제 책임자는 이번 새 형식이 신자들이 교황을 더 깊이 지지하고 기도할 수 있도록 할 것이라고 말했다. 그는 "이 프로젝트는 어디에 있든 누구나 교황이 매달 제시하는 기도 지향을 위해 함께 기도할 수 있도록 한다"고 설명했다. 이번 프로젝트의 출범과 함께 제시된 1월의 교황 기도 지향은 그리스도를 만나는 특별한 장소로서 성경을 다시 발견하고 영적인 힘을 새롭게 인식하자는 내용이라고 교황청은 밝혔다.

교황 레오 14세는 첫 영상 메시지에서 신자들에게 하느님의 말씀과 함께 자주 기도할 것을 강조했다. 교황은 성경에 담긴 하느님의 말씀이 "지침 속에서는 양식이 되고 어둠 속에서는 희망이 되며 공동체 안에서는 힘이 된다"고 말했다. 교황은 모든 그리스도인이 하느님의 말씀에서 힘을 얻고 교회가 언제나 기쁨으로 복음을 선포할 수 있기를 기도했다. Ⓙ

어느 날 갑자기 찾아온 오십견, 이 스트레칭으로 통증에서 벗어나세요!

아침에 머리를 묶으려고 팔을 올리는 순간, 뒤에서 지퍼를 올리려다 멈칫하는 순간, 잠결에 돌아눕다가 어깨 통증에 숨이 멎는 순간. 혹시 이런 경험이 있으신가요?

■ **오십견은 결코 '갑자기' 생기지 않습니다**

오십견(유착성 관절낭염)은 어깨 관절을 감싸고 있는 관절낭이 점점 굳고 달라붙으면서 통증과 함께 움직임의 제한이 나타나는 상태입니다. 하루 종일 컴퓨터 앞에서 굳어진 둥근 어깨, 가방을 늘 한쪽으로만 드는 습관, 스트레칭은 늘 미루는 일상, "아프면 쉬면 되지" 하며 넘겨버린 작은 통증들이 쌓여, 어느 날 갑자기 "팔이 더 이상 올라가지 않는 날"로 나타나게 됩니다.

■ **아플수록 '안 쓰는 것'이 더 위험합니다**

어깨가 아프면 본능적으로 사용하지 않으려 하지만, 오십견에서 가장 위험한 선택은 '완전한 비사용'입니다. 사용하지 않으면 관절은 더 굳어지고, 회복 시간도 길어집니다.

핵심: 통증을 참으며 억지로 움직이지 말고, 통증이 없는 범위에서 아픈 팔의 힘을 빼고 부드럽게 자주 움직여 주세요.

어깨 해방을 위한 7단계 스트레칭

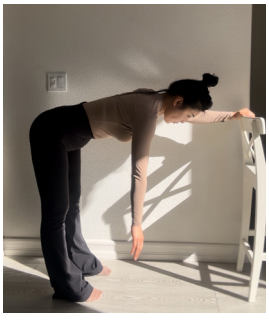
※ 모든 동작 15~30초 유지, 3~5회 반복 | 아픈 팔은 힘을 빼고 건강한 팔의 도움을 받으세요.
※ 막대기는 우산, 골프채, 밀대 등 집에 있는 긴 물건으로 대체할 수 있습니다.

Step 1

추 운동
Pendulum

의자를 잡고 상체를 숙인 뒤, 아픈 팔을 늘어뜨리고 상체를 흔들어 팔이 자연스럽게 움직이게 합니다.

팔 근육이 아닌 상체 흔들림 이용



Step 2

전방 거상
Front Elevation

막대기를 세로로 잡고, 건강한 팔로 아픈 팔을 천천히 머리 위로 밀어 올립니다.

통증 직전 지점에서 멈추기

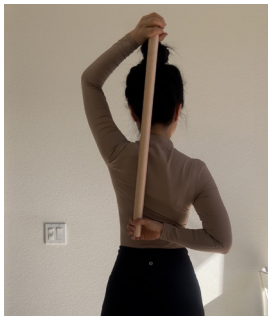
새벽의 복근

Step 3

외회전
External Rotation
막대기를 가로로 잡고, 팔꿈치를 옆구리에 붙인 채 건강한 팔로 밀어 바깥으로 회전시킵니다.
팔꿈치가 옆구리에서 떨어지지 않도록

Step 4

내회전
Internal Rotation
등 뒤에서 막대기를 세로로 잡고, 건강한 팔을 위로 두고 막대기를 끌어올립니다.
아픈 팔은 매달린 느낌으로

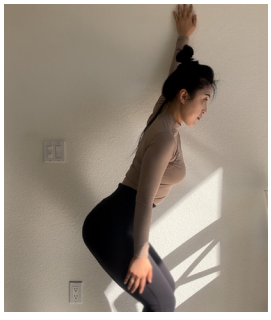


Step 5

내회전
Internal Rotation
등 뒤에서 막대기를 세로로 잡고, 건강한 팔을 위로 두고 막대기를 끌어올립니다.
아픈 팔은 매달린 느낌으로

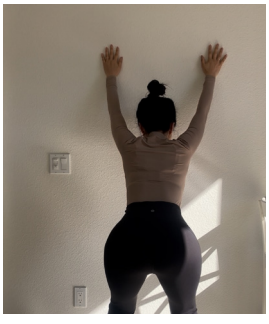
Step 6

벽 외전
Wall Abduction
벽을 옆에 두고 서서 팔을 옆으로 펴 벽에 댄 뒤, 천천히 앉습니다.
팔꿈치가 굽혀지지 않도록



Step 7

벽 굴곡 Wall Flexion
벽을 마주보고 손을 벽에 대고 최고 지점까지 올린 뒤, 무릎을 굽혀 앉습니다.
엉덩이를 뒤로 빼며 체중 실기



완벽함보다 꾸준함이 정답입니다.
통증이 심해지면 즉시 멈추고 범위를 줄이세요. 매일 아침 짧은 시간이 쌓이면 굳어 있던 어깨는 분명 가벼워질 것입니다.

※ 심한 통증이나 야간통이 지속되면 반드시 정형외과 전문의 진료를 받으세요.

https://www.youtube.com/@Rarapilates,
Instagtram @ rara_pilatist

글 이정은
필라테스 인스트럭터

저 장미꽃 위의 이슬 (9)

WB는 주말이면 친구들과 골프를 치고 포커를 즐겼다. 포커 모임은 한인 과학자와 의사들로 구성된 자유분방한 분위기였다.

그중에는 줄리아드 출신의 젊은 데이튼 대학교 피아노 교수도 있었다. 수백 명의 지원자를 뚫고 임용될 만큼 음악계의 경쟁은 치열했다. 몇 년 후 그는 서울대 음대 교수직을 제안받아 한국으로 떠났다. 당시 소련의 대한항공기 격격추 사건 이후 공석이었던 피아니스트 오정주의 자리를 이어받은 것이다.

오하이오 주립대 시절부터 WB는 명석하기로 소문이 자자했다. 누군가 그 연구에 매진해서 노벨상을 받아보라고 권하면 그는 펄쩍 뛰며 질색하곤 했다. 그는 결코 노력형 인간이 아니었다. 일과를 마치고 귀가해서 논문이나 책을 보며 예습하는 법도 없었다. 학교에서 할 일을 이미 다 끝냈다는 것이 이유였다.

사실 그는 무엇이든 신속하고 능률적으로 처리해 나를 놀라게 하곤 했다. 책 한 페이지도 순식간에 읽고 파악했으며, 달필은 아니었으나 유연함이 느껴지는 글씨체를 지녔다. 그 필체는 오래전 내 육촌 강응희에게서 보았던 것과 닮아 있었다. 마치 붓글씨를 옮겨놓은 듯했는데, 응희는 세 살에 천자문을 뗐다는 아버지를 둔 비범한 집안의 자손이었다.

주식에 눈을 뜬 WB는 집에 오자마자 주가부터 확인하고 뉴스레터를 구독했다. 한번은 주식 전문가와 대면한 적이 있었는데, 짧은 기간에 쌓은 해박한 지식과 투자 실력으로 전문가를 경탄케 했다. 이후 그는 데이튼 과학자 클럽에서 주식 강의를 열어 이공계 동료들과 의사 친구들에게 주식 시장의 원리와 은퇴 준비를 가르쳤다.

이를 계기로 투자를 시작한 지인들은 타운을 떠나 이사하면서도 그에게 고마움을 전해왔다. 그는 미국 주식의 역사와 통계까지 차트로 만들어 성장성과 성공률을 분석했다. 모두가 은행에 정기예금(CD)이나 들고 있던 시절이었다. 아들들에게도 월급의 20%는 반드시 주식 시장에 장기 투자하라고 가르쳤고, 자신이 보유한 주식 일부를 일찍이 증여하기도 했다.

그가 주식을 시작하게 된 종잣돈은 1980년대 초 친정아버님께서 보내주신 2만 달러였다. 평생 큰 재산이 없으셨던 아버님께서는 그린벨트에 묶여 있던 작은 땅이 정부 시책으로 매각되자, 그 대금을 다섯 남매에게 골고루 나누어 주셨다. 당시 동생 정 교수가 우리 몫인 1만 달러를 서울 주식 시장에서 1년 만에 두 배로 불려 미국으로 보내주었다. 그때까지만 해도 우리는 여느 미국 직장인들처럼 월급을 받으면 주택 담보 대출금을 갚고, 휴가를 가고, 아이들 교육비를 내는 데 급급해 저축은 생각지도 못했다.

은퇴 후에는 연금이 나올 테니 걱정 없다는 식이었다. 수년 후에는 시누님께서도 미국 교수 봉급이 적다는 소문을 들었다며 돈을 보내주시는 고마운 일도 있었다.

아이의 교육: 교육은 0세부터

미국 병원에서는 정상분만일 경우 출산 후 이틀이면 산모와 아기를 집으로 보냈다. 큰며느리는 임신중독증으로 산후열이 내리지 않아 8일간 입원하기도 했는데, 만혼이라 출산 전후 과정이 꽤 힘들었다. 아무튼 며느리는 아기를 집에 데려온 첫날 밤부터 잠들기 전 책을 읽어주기 시작했다. 우리 아들들은 내가 굳이 읽어주지 않아도 집안 여기저기 널린 책들을 가져와 글자를 맞추며 읽곤 했다. 벽에 붙여놓은 포스터와 TV 어린이 프로그램을 보며 스스로 알파벳을 익혔다. 나는 TV를 베이비시터 대용으로 활용하기도 했다.

우리 부부가 클래식 음악을 좋아했기에 데이튼 오케스트라 시즌권을 끊어 아이들과 정기적으로 공연장을 찾았다. 네 살, 여섯 살 때부터 슈트 재킷을 차려입고 음악회에 간 아이들은 의젓하게 오케스트라 선율에 귀를 기울여 주변 노인들의 칭찬을 받았다. 물론 인터미션 시간에 공연장 매점에서 초콜릿을 사 먹는 재미도 빼놓을 수 없었다.

미국 선생님들은 악기 개인지도를 보통 6~7세에 시작하라고 권한다. 내가 직접 피아노를 가르쳐보려 했으나 집에서는 훈육이 쉽지 않았다. 그러다 여섯 살 성준이가 개인지도를 받기 시작하자, 동생 스캇이 형의 악보를 보고 혼자 피아노를 치는 것은 물론이고 형 뒤에서 훈수까지 두는 게 아닌가. 한번은 내가 '은파'를 치고 있는데, 2층에서 자던 네 살 스캇이 뛰어 내려와서는 "한 옥타브 낮게 치고 있다"며 짜증을 내기도 했다. 베이비시터를 하러 왔던 피아노 선생님의 아들 브루스가 스캇의 재능을 보고 당장 레슨을 시작해야 한다고 제 어머니에게 보고했다. 그렇게 스캇은 네 살에 피아노를 시작했다.

두 번째 선생님은 스캇을 신동이라 부르며 작곡까지 가르쳤다. 집에 합시코드(하프시코드)를 갖춘 음악 전문가였다. 이후 타운에서 제일가는 왓슨 선생님을 찾아갔다. 그분은 미국 음악 대사전에 이름을 올린 유명인으로, 인근 신시내티에서도 학생들이 찾아올 정도였다. 매년 열리는 오케스트라 협연 경연 대회는 늘 왓슨의 문하생들이 석권하곤 했다. 학생을 가려 받는 분이라 오디션을 치러야 했는데, 다섯 살 스캇을 피아노에 등 돌려 세워놓고 음계 테스트를 했다. 모든 장조와 단조의 건반을 눌러 질문했을 때 스캇은 모든 정답을 맞혔다. 절대음감은 선천적인 것이라는데, 훈련으로 가능한지는 내게도 여전히 미스터리다.

물론 재능을 타고났다고 해서 모두가 유명 음악가가 되는 것은 아니다. 피 말리는 연습, 감수성, 예술성, 그리고 열정이 조화를 이루어야 한다. 아이가 일곱 살이 되었을 때 왓슨 선생님의 추천으로 그랜드 피아노를 새로 구입했다. 일반적인 베이비 그랜드는 5.5피트이지만, 새로 들인 것은 7피트로 덩치가 꽤 컸다. 소리가 깊고 공명판의 나이테가 촘촘해 마치 9피트짜리 콘서트 그랜드를 연상시켰다. 건반 터치감도 묵직했다. 우리는 주택 담보 대출을 더 받아 이 피아노를 샀다.

글/사진_노인자 Ⓙ

조/앤/아/트/스/튜/디/오

Young Artist

1.

2.

3.

1.Flowers
acrylic on canvas pad
아크릴 물감으로 그린 완성도 높은 아름다운 작품

2. Lemon Tree
Poster color paint
다루기 어려운 재료인 포스터컬러로 싱그러운 레몬을 디테일하게 잘 그렸어요.

3. Sunset Palm Trees
watercolor
백프로 수채화 작품은 성인들도 어려워하는 재료이지요. 아름다운 노을 색감과 야자나무 잎사귀 하나하나의 정교한 표현이 훌륭해요.

4. Deer with Christmas Ornaments
colored pencil, watercolor & glitter
크리스마스 프로젝트로 완성한 지민이의 귀여운 사슴

LITTLE ARTIST

이지민 Claire Lee

Carmel Del Mar Elementary School, 5th grade

취미 (좋아하는 것): 비디오게임, 그림 그리기
특기 (잘하는 것): 미술
내가 생각하는 아트는: 창의력이 들어간 작품
미술이 좋은 이유: 생각을 그림으로 표현할 수 있어서 좋아합니다.
장래희망: 화가. 화가가 되고 싶은 이유는 그림으로 감정과 생각을 담을 수 있기 때문입니다.

Artist of February

안녕하세요. 조앤아트 지나 선생님입니다. 이번에 소개할 학생은 이지민 학생이에요. 지민이는 차분하고 조용하고 집중력이 좋습니다. 예의도 바르고 잘 웃고 대답도 크게 잘하고, 스튜디오 또래 친구들과 사이도 좋은 사랑스러운 학생이에요. 가르쳐주면 귀 기울여 듣고, 아트에 대한 열정이 넘치는 진정한 아티스트랍니다. 멋진 지민이의 작품 감상하세요.

글_지나 선생님

Do it right the first time!

Contractor's
Lic. B 842083
Lic. C 33-806534

UNIVERSAL CONSTRUCTION
GENERAL CONTRACTOR

유니버설 건설

"오랜 경험을 바탕으로 최고의 만족을 드리겠습니다."

(858)278-3320 / (619)708-2624

신축▪증축▪상가▪병원▪키친&욕실▪하우스 리모델링

LAW OFFICE OF BLAKE KONG

공병욱 변호사

제 일처럼
해결해드립니다!

상법, 형사법, 이민법,
기타 법률문제

858.278.4090
Email: lawkong@sbcglobal.net

경기고 86회 졸업
연세대학교 행정학과 졸업, BA
USC 도시계획석사, MPDS
Thomas Jefferson 법대졸, JD
캘리포니아주 변호사

페인팅은 반드시 전문가에게!

- 인테리어/익스테리어
- 주택/콘도/상업용
- 천장의 팝콘제거 및 Texture
- 벽지제거, Power Wash,
- 거라지 Epoxy Coating
- Drywall/Stucco 벽수리
- 오래된 캐비넷 깔끔하게 페인팅

CA Lic.#692981
30년 경험

Scan me!
찰스 페인팅 웹사이트에서
더 많은 정보를 확인하세요!

무료견적

charlie@charleskimpainting.com / www.charleskimpainting.com

찰스 김 페인팅

(619)884.6648/(858)677.0055

샌디에고 MR.Q

정규영
4컷 카툰 Mr.Q 작가

24시간 당신의 눈이 되어드립니다

당신의 소중한 가정과 재산을 안전하게 지켜드립니다

CCTV, 이제 선택이 아닌 필수입니다

Lease to Own Program

야간 LED 적외선/고화질/스마트폰 확인

사업장/창고/공장/주택/어린이가 있는 집/주차장 등

다년간의 노하우 / 안심AS 서비스 / HD 최첨단 상품!

Since 1997

ACETECHCCTV.com

(619) 316.4182 4685 Convoy St., San Diego, CA 92111

구매부터 설치까지 책임집니다!

좋아하는 한국 채널을 손쉽게!
8만여편의 전세계 방송을 한번에!

티보플레이

더 작아지고 강력해진
NEW 티보플레이

- 북미주 전역을 커버하는 판매/AS 딜러 네트워크
- 원하는 프로그램 원하는 시간에 보는 서비스
- 마음 놓고 보는 합법 방송
- 리모콘 하나로 컴퓨터 없이도 쉬운 시청
- 안심하고 결제하는 후불제 시스템

MBC KBS SBS EBS tvN
CH CGV Mnet MBN XTM OCN
O'live 연합뉴스 STORY ON On Style CHANNEL A

부모님이 좋아하시는 채널
티보에 모두 다있다
TV켜고 리모콘 누르면 끝!
성인가요 바둑 인기유튜브 강의 종교/설교 드라마 미주로컬라디오 다큐멘터리 시사 예능 스포츠 뉴스

월시청료
$29.99

8만여편의 한국방송 및 최신영화
내맘대로 골라보는 합법 IPTV

tbo PLAY 티보플레이

(619)316.4182

Since 1997

ACE TECH COPIER 에이스 텍

복사기
팩스 / 프린터
리스
판매
수리

(619)316.4182

E-mail : info@acetechsd.com
4685 Convoy St., #160, San Diego, CA92111

“A clean bill of health”
건강 증명서, 혹은 건강이 양호하다는 진단

Trevor: Were you on time for your doctor’ s appointment?
트레버: 병원 예약 시간에 맞춰 갔어?

Two friends are having coffee
친구 둘이 커피를 마시고 있다…

Will: No I wasn’ t but the doctor was running late so it didn’ t make a difference.
윌: 아니 하지만 의사가 늦게 와서 별 차이가 없었어.

Trevor: Did he give you a clean bill of health?
트레버: 자네 건강은 양호 하대?

Will: Not exactly.
윌: 뭐 딱히 그렇지가 않아.

Trevor: Is there anything wrong?
트레버: 뭐가 잘못됐는데?

Will: He told me that I have a hernia.
윌: 탈장 증세가 있대.

Trevor: Do you need an operation?
트레버: 수술을 해야 돼?

Will: I don’ t know. First I’ m going to get a second opinion.
윌: 잘 모르겠어. 우선 다른 의사의 소견을 들을 거야.

Trevor: Don’ t you trust your doctor?
트레버: 자네 의사를 못 믿겠어?

Will: Sure but I want another doctor to confirm his opinion.
윌: 물론 믿지만 다른 의사가 확증해줬으면 해.

기억할만한 표현

* on time: 제 시간에
“I was very lucky because the plane was on time.”
(비행기가 제 시간에 와서 저는 운이 좋았던 거죠.)

* to run late: (예약 시간에) 늦다
“She always runs late on Monday mornings.”
(그 여자는 월요일 아침마다 항상 늦습니다.)

* a second opinion: 다른 의사의 소견
“My insurance company wants me to get a second opinion before I have my operation.”
(제 의료보험회사에서 수술 받기 전에 다른 의사의 소견을 들어보라고 합니다.) J

육상

TRUCKING

미국 전역과 멕시코 국경 무역 솔루션
FTL 및 LTL 솔루션으로 귀사의
사업을 국경 넘어 성장시킵니다.

항공

AIR CARGO

아시아 / 유럽 / 미주 구간 특화된 항공 서비스
우수한 경험과 역신적인 항공 서비스로
귀사의 비즈니스를 발전 시킵니다.

창고

WAREHOUSE

주요 물류 거점에 자체 창고 보유
맞춤형 솔루션으로 원활한 재고 관리와
정밀한 저장공간을 제공합니다.

해상

OCEAN FREIGHT

고객의 요구에 탄력적 대응가능한 해양운송 파트너
모든 항해마다 귀하의 화물을
안전하게 실어 나르겠습니다.

ATC LOGISTICS, INC.

33년 전통의 기업화물 운송 전문 회사
since 1990

화물 운송에 대한 모든 문의는
619 591 2600
www.atcglobalinc.com

샌디에이고 이달의 소사

샌디에이고 지역에서 2월에 발생한 역사적 사건과 사고들을 정리한다.

1916년 2월
샌디에이고 대홍수

1916년 1~2월 남부 캘리포니아를 강타한 기록적 폭우로 샌디에이고 카운티 전역에 대홍수가 발생했다. 특히 2월 초 집중호우로 남부 카운티의 오타이 댐이 붕괴돼 주변 농경지와 철도가 파괴됐고 인명 피해가 이어지며 지역 인프라의 취약성이 크게 드러났다. 이 사건은 이후 홍수 관리와 댐 건설 정책에 큰 영향을 남겼다.

1933년 2월
롱비치 대지진의 여파

1933년 2월 10일 발생한 롱비치 대지진은 진앙은 북쪽이었지만, 샌디에이고에서도 진동이 감지돼 시민들에게 큰 충격을 주었다. 이 여파로 캘리포니아 전역의 내진 설계 기준이 강화되는 계기가 됐으며, 샌디에이고의 공공건물 안전 점검도 본격화됐다.

1950년대 2월
냉전기 해군기지 확장

한국전쟁 이후 냉전이 심화되던 시기, 2월을 전후해 샌디에이고 해군기지와 항공모함 전력 확충이 공식화됐다. 이는 샌디에이고를 오늘날까지 이어지는 '미 태평양 해군의 핵심 거점'으로 자리매김하게 한 전환점으로 평가된다.

1.

2.

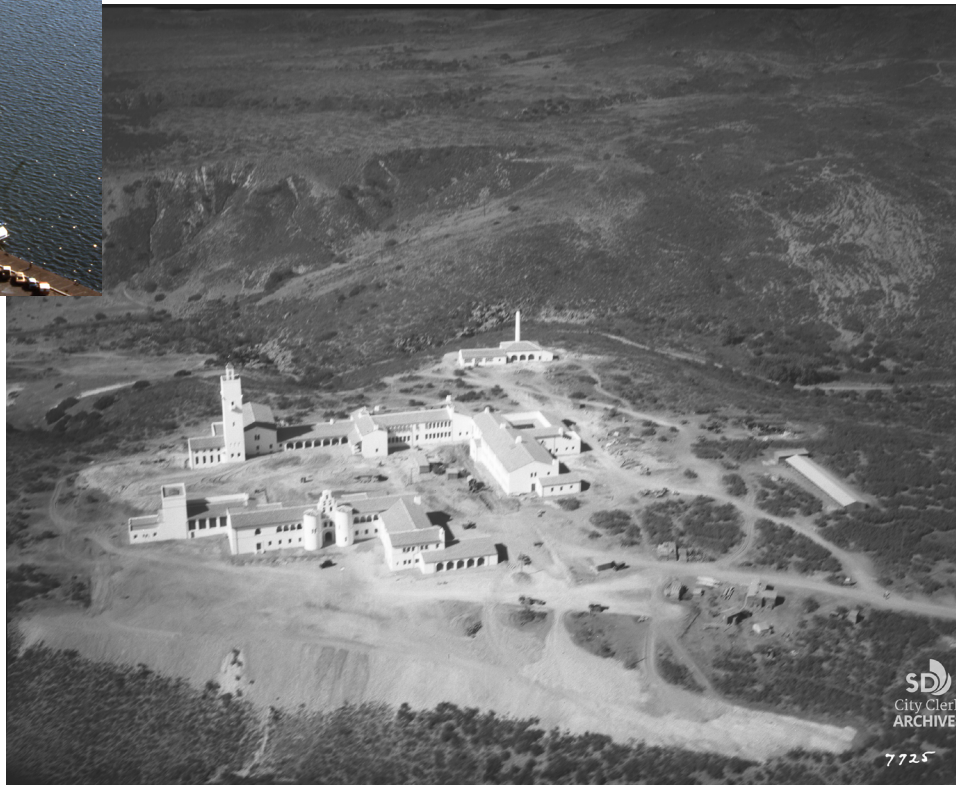
2008년 2월
샌디에이고시 재정 위기 공식화

2008년 2월, 연금 적자와 회계 문제로 샌디에이고시의 재정위기가 공식 확인되며 대규모 예산 삭감과 구조조정이 시작됐다. 이 사태는 공공 서비스 축소와 신용등급 하락으로 이어져 지역 정치·행정에 깊은 흔적을 남겼다.

2020년 2월
코로나19 초기 대응 국면

2020년 2월, 코로나19 확산 조짐 속에서 샌디에이고 카운티는 비상 대응체계를 가동했다. 이후 몇 주 만에 학교·이벤트 중단과 공중보건 명령이 이어지며, 팬데믹 시대의 시작을 알리는 전조가 됐다. (J)

1. 1927년 미션비치 벨몬트 파크의 항공사진 〈SD시 웹사이트〉
2. 1969년 샌디에이고 다운타운 B 스트리트 해군부두의 항공사진 〈SD시 웹사이트〉
3. 1930년 '샌디에이고 주립대학(SDSU)' 의 전경 〈SD시 웹사이트〉



3.

샌디에이고 한인업소 알리미

교회

한인연합 장로교회 (619)223-9999
http://sdkupc.com P81
8081 Mira Mesa Blvd., San Diego, CA92126

샌디에이고 예담교회 (858)279-9191
http://www.sdyedam.org P82
6701 Convoy Court, San Diego, CA 92111

한빛교회 (858)874-2412
http://www.sdhanbit.org P80
4717 Cardin St., San Diego, CA 92111

샌디에이고 영락교회 (858)571-5509
kimyong113@gmail.com P80
2130 Ulric Street, San Diego, CA92111

소망교회 (858)292-0999
http://www.sdhope.org P81
4665 Mercury St., San Diego, CA 92111

샌디에이고 주사랑교회 (858)663-7432
http://www.sdjoosarang.org P81
4150 Ute Drive, San Diego, CA92117

새생명교회 (858)472-0445
P82
4324 Clairemont Mesa Blvd., San Diego, CA92117

샌디에이고 한인교회 (858)735-9643
Jesusinus@yahoo.com
7895 Convoy Ct. #17 Eden Room, SD, CA 92111

아름다운 교회 (619)672-6709
www.areumdaunchurch.org P80
580 Hilltop Dr, Chula Vista, CA 91910

천주교

한인천주교회 (858)292-1960
https://kccosd.org P83
3327 Glencolum Dr., San Diego, CA 92123

사무기기

에이스테크 카피 (619)316-4182
http://www.acetechcopier.com P89
4685 Convoy St, San Diego, CA 92111

건설 / 인테리어 / 리모델링 / 핸디맨

유니버설 건설 (858)278-3320, (619)708-2624
https://sduniversalconstruction.com P88
1053 Inspiration Lane, Escondido, CA 92025

찰스 김 페인팅 (858)677-0055
www.charleskimpainting.com P88
charlie@charleskimpainting.com

간판 / 배너 / 광고홍보 / 인쇄

베스트싸인 (858)292-5940
P58
7894 Dagget St. # 102, San Diego, CA 92111

공인 회계사

시온회계 (858)384-2080
zionbkp@gmail.com P25
8334 Clairemont Mesa Blvd. ste 212 SD, CA 92111

KYJ 회계법인 (619)542-1357
http://www.kyjcpa.com P6
2020Camino Del Rio North #1020, SD, CA 92108

변호사

김소정 변호사 (619)384-5685
7825 Engineer Rd. #206, San Diego, CA 92111

공병욱 변호사 (858)278-4090
P88
8316 Clairemont Mesa Blvd. San Diego, CA 92111

서조이 가정법 변호사 (858) 275-2055
joy@genesisfamilylaw.com
2655 Camino del Rio North, 400, SD, CA 92108

병원

우리성모병원 (내과) (858)277-7111
https://sdwoori.com P7
7825 Engineer Rd., San Diego, CA 92111

주진성 척추신경과 (858)292-0256
https://joochiro.com p59
4655 Ruffner St. #120, San Diego, CA 92111

학교 / 학원(예능/일반/운동)

조앤아트 (619)203-8504
www.joannartstudio.com P63
12750 Carmel Country Rd., #204, San Diego, CA92130

조선영 피아노 스튜디오 (323)496-9312
morris1120@hotmail.com

여행사

캐티여행사 (858)505-0080
www.cathytour.com P62
7750 Dagget St. #208, San Diego, CA 92111

CCTV

에이스테크 CCTV (619)316-4182
http://acetechcctv.com P89
4685 Convoy St., San Diego, CA 92111

안경원/검안

아이월드 안경 (858)974-1447
https://www.optometristsandiego.com
7420 Clairemont Mesa Blvd. #101, San Diego, 92111

한인 에스크로

샌디에고 한인 에스크로 (858)565-4009
https://www.phescrow.com
8799 Balboa Ave., #100, San Diego, CA 92111

샌디에이고 한인업소 알리미

보험 / 재정전문

조용민 종합보험 (858)277-8383
https://agents.farmers.com/ca/san-diego/young-jo P23
7677 Ronson Rd. #210, San Diego, CA 92111

김정욱 종합보험 (858)866-8735
P24
4683 Mercury St. #F, San Diego, CA 92111

박찬우 재정전문 (858)761-6133
http://www.allmerits.com P45
7825 Engineer Rd. #204, San Diego, CA 92111

이재환 파머스 종합보험 (858)650-0300
https://agents.farmers.com/ca/san-diego/jae-lee P25
7825 Engineer Rd. 205-C

주영성 보험 (858)877-0843
https://www.chunha.com P45
7750 Dageet St. #208, San Diego, CA 92111

김광수 종합보험 (858)761-2643
7750 Dagget St. #204 , San Diego, CA 92111

스테이트팜 종합보험 (858)614-1600
https://www.statefarm.com P39
7888 Dagget St. #101, San Diego, CA 92111

한우진 종합보험 (858)560-1516
7750 Dagget St. #204, San Diego, CA 92111

부동산/ 융자

이수정 부동산 (858)210-8282
www.US8282.com P5
4428 Convoy St. #220A, San Diego, CA 92111

콜드웰뱅커(엘리자베스김) (858)703-7827
www.elizabethkimrealty.com P20
888 Prospect Street Suite 140, La Jolla, CA 92037

컴퍼스 부동산(이지혁) (858)354-9215
http://chileerealty.com P21
550 West B St. 4th floor #127, San Diego, 92101

우리부동산(브라이언 용) (858)922-2915
P39
7750 Dagget St. #208-B, San Diego, CA 92111

토마스리 부동산 (619)261-2031
P22
7825 Engineer Rd. #203E, San Diego, CA 92111

김나나 부동산 (619)371-0126
P9
1420 Kettner Blvd. #100, San Diego, CA 92101

팀스피릿 부동산(애나리) (619)587-1343
7825 Engineer Rd. #2033, San Diego, CA 92111

이상현 부동산 (619)322-7197
P19
13330 Bloomfield Ave. Suite 220, Norwalk, CA 90650

마트

H MART (Balboa)
H MART P2
7725 Balboa Ave, San Diego, CA 92111

H MART (Mira Mesa)
H MART P2
9440 Mira Mesa Blvd, San Diego, CA 92126

은행

신한은행 SD지점 (858)427- 6830
P8
3904 Convoy St, San Diego, CA 92111

뱅크오브호프 SD지점 (858)874- 3333
P3
4428 Convoy St A200, San Diego, CA 92111

한미은행 SD지점 (858)467- 4800
P9
4637 Convoy St #101, San Diego, CA 92111

정수기 / 공기청정기 / 비데

쿠쿠렌탈 (샌디에고 지점) (858)242-7271
P26
8330 Clairemont Mesa Blvd. #105, SD, CA 92111

코웨이 (샌디에고 지사) (858)692-3003
P29
www.coway-usa.com

식당 / 케이터링

홍원꼬치구이 (858)868–1979
P30
4681 Convoy st # E, San Diego, CA 92111

조마루 감자탕 (858)737-4005
https://jomaruusa.com P33
4681 Convoy St D, San Diego, CA 92111

홍대 닭갈비
hongdaeusa.com P67
4428 Convoy St #130, San Diego, CA 92111

Sky sushi (760)536–3822
https://skysushivista.com
620 Hacienda Dr SUITE 106, Vista, CA 92081

자동차 (바디/페인트/정비)

콘보이 바디샵 (858)277-4414
https://www.convoyautobody.com P98
7985 Raytheon Rd., San Diego, CA 92111

신스자동차 종합정비 (858)560-1000
https://sheensautocare.com
7985 Raytheon Rd., San Diego, CA 92111

단체/기관

SD한인생활상담소 (858)242-9988
P26
7825 Engineer Rd. #205A, San Diego, CA 92111

※샌디에이고 한인 업소 알리미 게재 문의: (858)573.1111

35년 경력의 믿을 수 있는

콘보이 바디샵

디덕터블 디스카운트 플랜 있습니다!

- 모든 보험 회사 클레임 취급
- 첨단 운전 보조시스템 (ADAS) 검증 및 조율
- 보험 처리 상담 및 안내
- 딜러와 같은 진단장비 파트 사용
- AAA공인 인증 업체
- 자체 렌트카 구비!

ASE CERTIFIED

858.277.4414

7985 Raytheon Rd., San Diego, CA 92111

주7일 상담가능
이실장을 찾아주세요!

UNITECH
One Company with United Technology
UNITECH
UNITECH
One Company with
United Technology
PRIMERO
SEGURIDAD
PRIMERO
CALIDAD

SAMSUNG

Samsung Vision AI ✨ is here

QLED | Neo QLED | Neo QLED 8K | OLED | The Frame